

**DEEPAK CHOPRA
și Dr. RUDOLPH
E. TANZI**

Autorii Bestsellerurilor
Internaționale
*Supercreierul și
Supergenele*

SINELE VINDECĂTOR

**UN NOU PLAN
REVOLUȚIONAR
PENTRU A-ȚI ÎNTĂRI
SISTEMUL IMUNITAR ȘI A TE
MENȚINE SĂNĂTOS TOATĂ VIAȚA**

Chopra și Tanzi apelează cu măiestrie la ultimele dovezi științifice pentru a demonstra elocvent că stresul cronic și inflamația sunt cauzele principale ale multor boli. Și mai important este că *Sinele vindecător* ne oferă o hartă clară și concisă care ne permite să folosim aceste informații pentru a ne vindeca și a rămâne sănătoși toată viața.

Dr. James R. Doty, profesor de neurochirurgie și autorul bestsellerului *În atelierul de magie*

Sinele vindecător reprezintă un mare pas înainte în integrarea științei, medicinei, înțelepciunii și sănătății. După cum demonstrează autorii, prima noastră linie de apărare se află în noi, iar alegerile pe care le facem astăzi sunt esențiale pentru ne asigura o stare de bine îndelungată.

Arianna Huffington, fondatoare și CEO a organizației Thrive Global

Cele mai multe boli cronice încep cu ani înainte de apariția primelor simptome. *Sinele vindecător* le arată cititorilor cum să-și îmbunătățească imunitatea, cum să încetinească îmbătrânirea și cum să ajungă dincolo de prevenția obișnuită.

Dr. Dean Ornish, fondator și președinte al Institutului de cercetări pentru medicină preventivă, profesor de medicină clinică la Universitatea din San Francisco

SINELE VINDECĂTOR

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU
MAGDALENA MĂRCULESCU

Director:
CRINA DRĂGHICI

Redactor:
AURELIA NĂSTASE

Design:
ALEXE POPESCU
Foto copertă: © Guliver / Getty Images

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
GABRIELA ANGHEL

Corectură:
RODICA CÂRSTEA
ROXANA NACU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CHOPRA, DEEPAK

Sinele vindecător: un nou plan revoluționar pentru a-ți întări sistemul imunitar și a te menține sănătos toată viața / Deepak Chopra și Rudolph E. Tanzi;
trad. din engleză de Otilia Tudor. - București: Lifestyle Publishing, 2019
ISBN 978-606-789-154-6

I. Tanzi, Rudolph E., Deepak Chopra
II. Tudor, Otilia (trad.)

61

Titlul original: The Healing Self: A Revolutionary New Plan to
Supercharge Your Immunity and Stay Well for Life
Autori: Deepak Chopra, M.D. și Rudolph E. Tanzi, Ph.D.

Copyright © 2018 by Deepak Chopra and Rudolph E. Tanzi

This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin
Random House LLC

Copyright © Lifestyle Publishing, 2019
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-154-6

Vindecătorului din fiecare om

Cuprins

<i>Prezentare. Sănătatea astăzi — multe amenințări, o singură mare speranță</i>	<i>9</i>
---	----------

Partea I. Calea spre vindecare

Capitolul 1. Să revenim la realitate. Să începem.	35
Capitolul 2. Cine este sănătos și cine nu?	49
Capitolul 3. Iubirea e mai bună decât orice	66
Capitolul 4. Apărarea inimii	83
Capitolul 5. Ieșind din modulul de suprasolicitare ...	105
Capitolul 6. Cel mai important lucru pentru vindecare	129
Capitolul 7. Comportament conștient sau reflex automat?	147
Capitolul 8. Puterea nevăzută a convingerilor	172
Capitolul 9. Vindecătorul înțelept	193
Capitolul 10. Sfârșitul suferinței.....	213

Partea a II-a. Vindecarea are loc acum

Luni. Alimentația antiinflamatoare	240
Mărti. Reducerea stresului	264

Miercuri. Măsuri antiîmbătrânire	288
Joi. Ridică-te, fă mișcare, odihnește-te, dormi	307
Vineri. Convingerile fundamentale	319
Sâmbătă. Non-chin.....	336
Duminică. Evoluție	349
Boala Alzheimer, azi și mâine	372
Câteva gânduri optimiste privind cancerul.....	385
<i>Mulțumiri</i>	395
<i>Despre autori</i>	397



Sănătatea astăzi — multe amenințări, o singură mare speranță

La sfârșitul lunii iulie 2017, o poveste medicală uimitoare a fost prezentată la televiziune și pe internet. Era doar vârful aisbergului, dar puțini au realizat acest lucru în acel moment. Există prea mult zgomot de fond în privința conceptelor obișnuite asupra riscurilor pe care oamenii trebuie să le privească cu vigilență. Printre cele mai recente: un volum de muncă mai mare de 55 de ore săptămânal este nociv pentru sănătate, femeile însărcinate au o predispoziție mai mare la deficiențe de iod.

Acestea nu erau știri de tip „vârf de aisberg” — ci mai degrabă sfaturi obișnuite la care majoritatea oamenilor s-a obișnuit să ridice cu indiferență din umeri. Unui număr de 24 de specialiști în demență senilă — cea mai mare amenințare la nivel global — li s-a cerut să evalueze șansele de a preveni orice formă de demență, inclusiv boala Alzheimer. Concluzia lor, publicată în prestigioasa revistă medicală britanică *The Lancet*: prevenția este posibilă într-o treime din cazurile de demență. În acest moment nu există tratament medicamentos care să vindece această boală, astfel că știrea a provocat uimire.

Care era secretul prevenirii demenței? Modificarea stilului de viață, cu abordări diferite în funcție de fiecare etapă a ei. Specialiștii au identificat nouă factori specifici care influențează circa 35% dintre cazurile de demență. „Pentru a

29
 reduce riscurile, factorii care fac diferența includ instruirea (a nu abandona școala până la vârsta de 15 ani), reducerea tensiunii arteriale, a obezității și evitarea diabetului; evitarea sau tratarea pierderii auzului la vârsta a doua; renunțarea la fumat; efectuarea de exerciții fizice; reducerea depresiei și a izolării sociale la vârsta a treia.

Unul dintre factorii din această listă este surprinzător: a nu abandona școala până la 15 ani. Cum e posibil? O afecțiune înfricoșătoare a vârstei a treia poate fi combătută luând măsuri în adolescență? De fapt, era destul de ciudat și că prevenirea pierderii auzului la vârsta mijlocie ar putea avea legătură cu reducerea riscului de demență senilă. Dacă privești cu atenție, această nouă situație semnalizează o tendință a medicinei care pare să devină o adevărată revoluție.

Și nu numai în ceea ce privește demența, ci, în general, cercetătorii plasează mult în trecut, instalarea unor boli și a unor afecțiuni care pun viața în pericol, cum ar fi hipertensiunea, bolile cardiace, cancerul, diabetul sau chiar boli psihice, ca depresia ori schizofrenia. Când răcești, observi simptomele și îți dai seama cu iritare că ai contractat un virus cu câteva zile în urmă. Perioada de incubație a fost scurtă și invizibilă; numai apariția simptomelor a deconspirat situația. Însă bolile care se dezvoltă ca efect al stilului de viață nu sunt așa. Perioada lor de incubație este foarte lungă — ani, decenii. Acest simplu fapt a devenit tot mai important în abordarea medicală. Pare să fie acum mai semnificativ decât orice alt factor în a determina cine se îmbolnăvește și cine rămâne sănătos.

În loc de a trata bolile provocate de stilul de viață atunci când apar simptomele sau de a trasa metode de prevenție când riscurile se manifestă deja, medicii abordează



adoptarea unui stil de viață sănătos cu 20 sau 30 de ani mai devreme. A apărut o nouă perspectivă asupra bolilor, cu câteva vești foarte bune. Dacă vei avea grijă pe termen lung de sănătatea ta și dacă vei începe să faci asta încă din copilărie, vei reuși să combați cele mai multe dintre bolile specifice vârstei mijlocii — secretul este să acționezi înainte să apară vreun semnal îngrijorător.

Această nouă abordare poartă numele de „medicină incrementală“, un aisberg al cărui vârf este demența senilă. Să luăm în considerare exemplul aparent ciudat al descoperirii legate de educație. Experții estimează că numărul cazurilor de demență ar putea fi redus cu 8% la nivel global dacă elevii n-ar abandona școala până la vârsta de 15 ani, unul dintre cei mai importanți factori singulari de pe listă. Motivul are implicații extinse. Cu cât vei acumula mai multe cunoștințe, cu atât creierul tău va stoca mai multă informație și cu atât mai eficient le va accesa. Această construcție de informații inițiată în copilărie conduce la ceea ce cercetătorii în neurologie au numit „rezervă cognitivă“, un impuls dat creierului de a crea noi conexiuni și rețele neurale. Când creierul a primit acest impuls, pierderea memoriei provocată de boala Alzheimer sau de alte forme de demență senilă este contracarată; creierul se folosește de aceste rute cognitive suplimentare când cele vechi sunt slăbite sau bolnave. (Vom discuta în detaliu în capitolul dedicat bolii Alzheimer de la sfârșitul acestei cărți.)

Comunitatea medicală începe să accepte faptul că factori declanșatori interconectați există în multe, dacă nu cumva în toate bolile. Dintr-odată, nu mai este vorba despre factori izolați ca fumatul, greutatea corporală, activitatea fizică sau stresul. Este vorba despre un stil de viață neîntrerupt în care grija de sine contează zi de zi, din toate punctele de vedere.

A nu fuma, a-ți menține o greutate corporală normală sau a merge la sala de sport sunt totuși factori benefici sănătății. Menținerea sănătății pe termen lung nu înseamnă însă reducerea riscurilor de boală X sau Y. Numai o abordare holistică va funcționa în ultimă instanță. Sănătatea nu mai este doar alternativa validă la prevenția neîntreruptă. Este aisbergul, gorila de 180 kg și elefantul din cameră, toate la un loc. Starea de bine este o imensă speranță care izvorăște peste tot în jurul nostru. Când oamenii vor înțelege pe deplin acest lucru, prevenția nu va mai fi niciodată aceeași. Dar, ca să înțelegem cât de drastic se vor schimba lucrurile, va trebui să aruncăm o privire în trecut și să examinăm starea de azi a sănătății, zona în care amenințarea copleșește tot mai mult speranța.

Criza imunității

Medicina modernă prezintă atât de multe articole contradictorii în fiecare zi, încât a devenit aproape imposibil să stabilești ce este important aici și acum. Ca să simplificăm lucrurile, chiar simplul fapt de a trăi pare să fie un risc pentru sănătatea ta. Cea mai importantă criză cu care se confruntă specia umană vine din ceva ce numeroși oameni ignoră, și anume, imunitatea lor. Acesta este punctul slab, unde intră în coliziune sănătatea și boala. Imunitatea este definită în medicină ca mecanismul de apărare a organismului împotriva amenințărilor invazive, cunoscute în termeni medicali sub numele de agenți patogeni. În limbajul obișnuit sunt clasificați, în general, ca „microbi”, o mulțime de bacterii și virusuri care au un singur scop, nu acela de a ne îmbolnăvi, ci de a-și perpetua propriul ADN. Ca biosferă, Terra este o vastă arenă, în care se confruntă diferite

categorii de ADN și, chiar dacă ne simțim speciali, ba chiar unici ca ființe umane, ADN-ul nostru este doar unul dintre milioanele de sisteme genetice.

Imunitatea este cea care apără sistemul genetic de riscurile luptei pentru supraviețuire și este, și astăzi, extrem de eficientă. În ciuda unor evenimente catastrofale din istoria bolilor care au atacat ADN-ul uman ca un tsunami — variola în Antichitate, ciuma bubonică în Evul Mediu, SIDA în epoca modernă, ca să numesc doar câteva din mulțimea de exemple terifiante —, sistemul nostru imunitar nu s-a confruntat niciodată cu un nivel de pericol atât de mare precum cel din zilele noastre. Variola, ciuma și SIDA nu au anihilat *Homo Sapiens* ca specie și niciun alt agent patogen, pentru că am fost protejați de trei elemente:

1. Niciuna dintre aceste boli n-a fost atât de răspândită, încât toți oamenii de pe Terra s-o contracteze: fie microbii nu rezistau în aer liber, fie grupurile de oameni erau suficient de îndepărtate unele de altele, astfel încât agentul patogen n-a putut supraviețui parcurgând distanțele dintre ele.
2. Sistemul nostru imunitar este capabil să improvizeze noi moduri de reacții genetice cu rețezire, printr-un proces numit „hipermutație somatică”; aceasta este o tactică rapidă de a combate agenții patogeni necunoscuți atunci când pătrund în organism.
3. Prin intermediul medicamentelor și intervențiilor chirurgicale în momentul în care sistemul imunitar n-a putut combate boala.

Toate aceste trei elemente importante sunt necesare pentru a ne menține sănătoși, dar se pare că au atins un punct critic. Competiția globală a milioanele de sisteme

genetice a atins un nivel alarmant. Imunitatea nu mai poate fi considerată garantată, indiferent în ce parte a lumii trăiești. Sistemul nostru de apărare, suprasolicitat de boli, intră treptat în colaps. Asta din pricina unei multitudini de probleme care depășesc potențialul alarmant al izbucnirii unei noi epidemii, indiferent că este vorba de virusul Zika sau de cel al gripei aviare. Aceste amenințări apar frecvent în titlurile știrilor, dar, cu mult mai puțină publicitate, sistemul medical este atacat pe mai multe fronturi.

De ce ne apropiem de un punct critic?

- Mijloacele moderne de călătorie au redus distanțele dintre oameni, oferindu-le noilor agenți patogeni o cale accesibilă și rapidă de a se răspândi și a contamina noi gazde.
- Virusurile și bacteriile suferă mutații genetice mai repede ca oricând pentru că noile gazde umane sunt tot mai numeroase datorită ratei fără precedent a creșterii populației.
- Noile medicamente nu pot fi dezvoltate în ritmul în care noile tulpini de ADN, potențial periculoase, suferă mutații la nivel microscopic.
- În timp ce pericolele se adună, sistemul medical este împovărat de indolență, inegalitatea veniturilor, costuri înspăimântătoare și o complexitate medicală semnificativă.
- Prevenția există de 50 de ani, dar n-a reușit să eradi-cheze bolile de inimă, hipertensiunea, diabetul tip 2, depresia și anxietatea, răspândite la scară majoră, precum și cel mai recent tip de epidemie, obezitatea.

- Populația în vârstă se confruntă cu o incidență crescută a cancerului și cu amenințarea demenței senile, îndeosebi prin boala Alzheimer.
- Oamenii mai bătrâni au așteptări mai mari, dorind să fie sănătoși și activi mult peste vârsta de 65 sau chiar de 85 de ani.
- Noua cultură a dependenței de medicamente a cauzat o serie de probleme, inclusiv dependența de narcotice, și, chiar și atunci când problemele severe sunt evitate, se estimează că majoritatea oamenilor de 70 de ani consumă circa șapte medicamente prescrise de medic.
- Noi tulpini de agenți patogeni multirezistenți, de tipul stafilococului auriu, au învins bariera antibioticelor și a medicamentelor antivirale.

Lista e prea lungă și prea alarmantă ca să fie ignorată. Sănătatea ta depinde de fiecare dintre factorii menționați și, pe cât de grav ar fi dacă omenirea ar trece de acest punct critic, scopul tău imediat este să încerci să nu îl depășești.

Secretul este să extinzi definiția imunității și apoi să folosești o paletă vastă de opțiuni cu un singur țel, acela de a-ți întări sistemul imunitar. Potrivit informațiilor medicale actuale, imunitatea devine mai puternică atunci când corpul tău dezvoltă un nou tip de anticorpi împotriva virusului gripei, de exemplu, dar nu și când ai o alimentație care combate procesele inflamatoare. Însă, este tot mai larg acceptată ipoteza că o inflamație cronică de nivel inferior, o afecțiune aproape lipsită de simptome este asociată cu un număr tot mai mare de boli, care includ afecțiunile cardiace și cancerul. Într-o definiție mai extinsă, lupta împotriva proceselor inflamatoare este absolut crucială pentru imunitatea totală.

Imunitatea totală și autovindecarea

Imunitatea totală este măsura medicinei holistice. Un aspect crucial a fost expus în lucrarea noastră *Supergenele**, în care am introdus conceptul de ADN dinamic, mereu în schimbare, complet reactiv la evenimentele petrecute de-a lungul vieții unui individ. Dacă ADN-ul ar fi inert, blocat și stabil, întărirea imunității ar rămâne la nivel de iluzie. Această perspectivă a dominat însă decenii la rând. O nouă eră a început imediat ce ADN-ul a fost eliberat printr-un model care a arătat că activitatea genetică este influențată de lumea înconjurătoare. Competiția dintre sistemele ADN de pe planetă a devenit brusc mult mai critică.

Am simțit că țelul imunității totale are exigențe mai mari. Dar ce efect are mintea asupra sănătății? Dar comportamentul, obiceiurile? Ce contribuție are familia? De ce li s-ar acorda microbilor mai multă atenție decât unor cauze comune de boală, de exemplu cancerul, care de cele mai multe ori nu are nicio legătură cu microorganismele invadatoare? Pentru a înțelege totul, a fost necesară înlăturarea frontierei dintre minte și corp. Trebuia să intre în scenă exercițiul de imaginație. De aceea, vom prezenta un nou termen, *sinele vindecător*, care satisface adevăratul sens al întregului. Două personaje implicate zi de zi în menținerea sănătății au fost separate un timp prea îndelungat. Primul personaj este *vindecătorul*, al doilea este *cel vindecat*. Aceste două roluri sunt jucate în acest moment de un vindecător din exterior și de pacientul care depinde de el. Vindecătorul exterior nu înseamnă neapărat un medic. Cuvântul esențial aici este *exterior*, care transferă sarcina sănătății tale asupra altcuiva, nu asupra ta.

* Traducere de Constantin Dumitru-Palcus, Editura Trei, 2016.

Separarea tradițională a acestor roluri nu este realistă când vine vorba de corpul omenesc. Imunitatea se axează pe sine. Rolul medicului nu este să dea un impuls sistemului tău imunitar în fiecare zi. Sistemul medical se activează, în general, în momentul în care apar anumite simptome, dar atunci sistemul imunitar a fost învins deja. Într-o imagine de ansamblu, întreaga ta reacție de vindecare a fost învinsă, iar piesa ei centrală este imunitatea. Întotdeauna a existat o neconcordanță între potențialul medicinei și necesitățile corpului de a se proteja în această competiție globală a sistemelor ADN.

Parteneriatul medic-pacient nu este conceput pentru a înfrunta această competiție și a învinge. Dar sinele vindecător, prin contopirea rolurilor vindecător-vindecăt, poate surmonta pericolul iminent. (Notă importantă: nu te sfătuim în niciun caz să ignori sau să eviți recomandarea medicului atunci când este necesară.) Dacă vei fi proactiv în privința imunității tale, totul se va transforma. Privind lista de pericole cu care am început, poți efectua anumite îmbunătățiri care se impun de urgență, odată ce înțelegi ce presupune abordarea autovindecării.

Beneficiile autovindecării

- Este non-invazivă și nu implică dependența de terapii exterioare.
- Menține echilibrul natural și întărește răspunsul imun prin alegerea stilului de viață.
- Alegerea stilului de viață poate preveni multe forme de cancer și promite prevenirea bolii Alzheimer sau chiar reversibilitatea simptomelor demenței senile.
- A îmbătrâni lin va implica longevitate și sănătate.

- Dependența de medicamente este evitată pentru că vindecarea are loc înainte ca simptomele de boală să-și facă apariția. În mare majoritate, medicamentele sunt administrate mult după ce procesul instalării bolii a avut loc, etapă pe care o poți evita dacă acționezi din timp. Acest lucru este valabil pentru aproape orice boală indusă de stilul de viață, incluzând bolile cardiace și cancerul, care prezintă cea mai ridicată necesitate de tratamente medicamentoase.

Acestea sunt rezultatele practice ale adoptării rolului dublu — vindecător/vindecăt — al sinelui vindecător. Acest lucru devine posibil prin ridicarea nivelului conștientizării de sine. Nu poți schimba o stare de lucruri de care nu ești conștient. Lucrul cel mai important de care oamenii nu sunt conștienți este capacitatea de autovindecare. Să vedem dacă este valabil în privința imunității.

Toate ființele trebuie să învingă pericolele care le amenință ADN-ul. Medicina modernă recunoaște două tipuri de imunitate, cea pasivă și cea activă. Așa cum arată termenul, *imunitatea pasivă* depășește nivelul nostru de control, fiind determinată genetic. Moștenești de la mamă anticorpi în perioada intrauterină și după ce te-ai născut, alți anticorpi ți-au fost transferați în organism prin laptele matern. (Există, de asemenea, metode medicale de a se transfera anticorpi de la o persoană la alta prin intermediul transfuziei de sânge și a infuziilor de plasmă sau chiar de a transfera celule T de la o persoană la alta, dar aceste metode sunt utilizate rareori și prezintă riscuri semnificative.)

Al doilea tip, *imunitatea activă*, combate în mod direct organismele patogene care ne îmbolnăvesc. Toate ființele vii de la un anumit nivel evolutiv au sisteme de apărare



înnăscute sau ereditare, inclusiv plantele, fungii sau organismele pluricelulare. *Sistemul de apărare înnăscut* este foarte general. El poate să detecteze dacă un agent patogen pătrunde în corp și apoi să elibereze substanțe chimice pentru a-l combate.

Dar imunitatea activă la animalele de dimensiuni mari, inclusiv la oameni, a evoluat mult peste acest nivel. Avem celule imunitare specifice, cum ar fi celulele T sau B, care au evoluat până la o capacitate de reacție aproape miraculoasă la agenții invadatori.

De infinite ori pe zi, reacția imună identifică un anumit microb din mii de posibilități și acționează de urgență pentru a neutraliza chimic invadatorul. Celulele albe specifice încapsulează rămășițele și le elimină din corp cu rapiditate. Pe de altă parte, nu poți ajuta, dar observi când această serie precisă de evenimente prezintă erori. Rezultatul este o alergie, care, la rândul ei, rezultă din considerarea unui element inofensiv (polen, păr de pisică, gluten etc.) ca inamic, ceea ce dă naștere unei reacții chimice totale, deseori dăunătoare. Acest răspuns imun este declanșat frecvent de bacteriile care pătrund în corp odată cu acea substanță. Chiar și polenul are un microbiom! În alte cazuri, sistemul imunitar se activează pentru a ataca anumite proteine din corp, declanșând boli autoimune, cum ar fi artrita reumatoidă sau lupusul.

Supraviețuirea depinde de minimizarea acestor erori. De aceea, fiecare boală pe care strămoșii tăi au învins-o cu succes este înregistrată prin anticorpii pe care îi posezi, iar atunci când contractezi o boală nouă, cum ar fi o tulpină nouă de gripă, ea va fi adăugată la această imensă bază de date. Deși funcția imunității active a fost descoperită în 1921 de către imunologul britanic Alexander Glenny, au trecut decenii până ce mecanismele sale precise au fost înțelese.

Tabloul acesta este incredibil de complex din punct de vedere biologic, dar cel puțin una dintre metodele externe ale consolidării imunității active a fost descoperită în urmă cu două secole: vaccinarea.

Așa cum am învățat la școală, spre sfârșitul secolului al XVIII-lea, Edward Jenner, un medic de provincie britanic, a creat primul vaccin, devenind părintele imunologiei, după ce a observat că multe dintre lăptărese erau imune la variolă, o boală care atinsese proporții epidemice. În Franța, filosoful Voltaire estimase că 60% din populație contractase variola și 20% dintre cei contaminați muriseră. Jenner a colectat puroi de la lăptăresele care contractaseră o formă mai ușoară a bolii — variola vacii — și l-a injectat pacienților, pentru a le transmite și lor aceeași imunitate.

În ciuda controversei actuale privind vaccinarea, descoperirea lui Jenner a adus dovezi că imunitatea putea fi consolidată. Nu trebuie să aștepti până când evoluția, de zeci sau sute de mii de ani, produce un progres imunitar. Recomandările standard referitoare la alimentație, activitate fizică, somn adecvat și menținerea unei greutăți corespunzătoare îmbunătățesc statutul imunitar al unei persoane. Aceste recomandări standard sunt publicate pe site-ul oficial al Facultății de Medicină din cadrul Universității Harvard (www.health.harvard.edu), cu două adăugiri pentru evitarea infecțiilor: nu uita să te speli pe mâini des și să pregătești carnea termic, în mod corespunzător.

În privința chestiunii intensificării răspunsului imun, informațiile de pe website-ul Universității Harvard au o notă sceptică:

„Multe produse de pe rafturile magazinelor au etichete care pretind că acestea sunt benefice pentru

imunitate. Dar conceptul intensificării ei, din punct de vedere științific, nu are prea multă logică. De fapt, sporirea numărului de celule din corp — ale sistemului imunitar și nu numai — nu este neapărat un lucru bun. De exemplu, atleții care, spre a-și spori performanțele, practică dopajul cu oxigen, pompându-l în organism în fluxul sangvin pentru creșterea numărului de globule roșii riscă un atac vascular cerebral“.

Website-ul *Harvard Health Publishing* continuă: „Asta nu înseamnă că efectele stilului de viață asupra sistemului imunitar nu sunt surprinzătoare și că nu ar trebui studiate. Cercetătorii explorează efectele alimentației, ale activității fizice, ale vârstei, stresului psihic sau ale altor factori asupra răspunsului imun atât la animale, cât și la oameni. Între timp, recomandările generale de menținere a sănătății sunt o bună cale de a-ți ajuta sistemul imunitar“.

Principalul motiv al acestei atitudini sceptice este că sunt foarte multe celule în sistemul imunitar cu prea multe funcții. Dar, pe de altă parte, există dovezi puternice ale legăturii minte-corp. O serie de stări psihologice, de la durere la depresie, compromit sistemul imunitar, făcându-ne mai vulnerabili în fața bolii. Această deteriorare a imunității nu poate fi văzută la microscop; nu sunt vizibile modificări de ordin fizic la nivel celular. Nu există multe studii care stabilesc legătura directă dintre stres, de exemplu, și schimbările de natură din sistemul imunitar, dar conexiunea dintre un nivel crescut de stres și deprecierea sănătății a fost bine documentată și nimeni nu se mai îndoiește de ea. Dacă extindem definiția imunității la toate elementele care ne mențin sănătoși, există chiar mai multe dovezi că bolile

provocate de stilul de viață, cum ar fi hipertensiunea sau bolile cardiace, afectează într-o mai mare măsură persoanele care suferă de sărăcie, depresie, singurătate sau care nu au niciun sprijin social.

Aceste descoperiri converg într-o direcție comună. Imunitatea poate fi transformată în imunitate totală, dar nu limitându-ne acțiunea la sistemul imunitar, care este doar o componentă fizică. Psihicului trebuie să i se acorde o importanță egală, de aceea *sinele* este cuvântul-cheie al sintagmei „sine vindecător”.

Misterul vindecării

Sinele are rezonanță psihică, pare o entitate invizibilă pe care o avem, dar care nu are legătură cu corpul. Dacă suferi de afecțiunea ovarelor polichistice sau de hipertensiune, acestea sunt probleme care își au cauzele fizice în corp, nu în psihic. Dar oare chiar așa stau lucrurile? Cum te vezi astăzi influențează modul în care te vei simți fizic mâine. Imaginează-ți doi străini care îți bat la ușă. Amândoi au propuneri surprinzătoare.

Primul spune: „Sunt medic și fac cercetări avansate asupra îmbătrânirii. Scopul vieții mele este să descopăr o pastilă care să distrugă genele care cauzează îmbătrânirea. Cred că am o formulă promițătoare, dar am nevoie de participanți la studiu ca s-o testez”.

Îți arată o sticlută cu pastile albastre.

„Testările încep azi și aș vrea să te oferi voluntar. Este un studiu în dublu-orb. Vei lua aceste pastile de două ori pe zi timp de șase luni. La 50% dintre voluntari li se va da o pastilă fără substanță activă, adică *placebo*. Dar gândește-te ce ar însemna reversibilitatea procesului de îmbătrânire. De ce

ar trebui să acceptăm implacabila bătrânețe când am putea răsuci cheia genetică, elementul care va schimba totul?”

Entuziasmul lui te impresionează, dar al doilea străin are un zâmbet subtil. Îl întrebi dacă face parte și el din același studiu.

„Nu, dar sunt aici să te învăț cum poți inversa procesul de îmbătrânire. Fără medicamente sau pastile placebo. Vei începe să întinerești în aproximativ cinci zile. După o săptămână vei sesiza o serie de modificări benefice. Experimentul meu este de scurtă durată și este eficient.” Arată spre primul străin: „Pastila lui ar putea avea efecte secundare serioase. Agenția americană responsabilă de reglementarea alimentației, suplimentelor dietetice și medicamentelor (FDA) va trebui să aprobe acest medicament experimental, dacă se vor observa rezultate, iar aprobarea costă sute de milioane de dolari; sunt necesari ani de zile până la completarea acestui proces.” Zâmbetul subtil îi reapare pe buze: „Desigur, alegerea îți aparține”.

Ce ai alege? Deși această situație este imaginară, de fapt este foarte reală. Companiile farmaceutice testează permanent noi medicamente antiîmbătrânire, cea mai recentă tendință implicând modificarea ADN-ului. Vor putea să apară descoperiri care ar schimba mult procesul de îmbătrânire, considerat un timp „o stradă cu sens unic de incapacitate” — ca s-o cităm pe prof. Ellen Langer, psiholog la Universitatea Harvard, care a efectuat, de altfel, experimente remarcabile în domeniu. Langer ar putea fi cu ușurință al doilea străin din povestea noastră. Ea are în portofoliul profesional reversibilitatea simptomelor de îmbătrânire și extinderea longevității fără utilizarea de medicamente. În fapt, ea depășește componenta fizică în totalitate, concentrându-se pe latura psihică.

Cel mai cunoscut experiment al prof. Langer a funcționat după cum urmează. În 1981, opt bărbați septuagenari, aflați în stare bună de sănătate, dar cu simptome de îmbătrânire, au fost izolați într-o mănăstire din New Hampshire. Atunci când au ajuns, bărbații s-au trezit transportați în trecut, mai exact în 1959, ascultând piesele lui Perry Como. Au primit haine specifice acestei perioade. Au privit emisiuni la televizor alb-negru, au citit ziare pline cu articole despre preluarea puterii de Fidel Castro în Cuba și despre atitudinea ostilă a premierului Uniunii Sovietice, Nikita Hrușciiov. Au vizionat un film de Otto Preminger, *Anatomia unei crime*, care fusese lansat în 1959, iar emisiunea sportivă era concentrată pe figuri de mult uitate, precum Mickey Mantle și Floyd Patterson.

Ca grup de control, alți opt bărbați au parcurs experimentul, fără modificări ale stilului de viață, cerându-li-se însă, să depeze amintiri despre trecut. Grupului izolat în capsula timpului i s-a cerut ceva complet diferit, să se comporte ca și când ar fi fost în anul 1959 din nou, când aveau cu 20 de ani mai puțin. Potrivit logicii medicinei convenționale, rezultatele grupului izolat în capsula timpului ar fi trebuit să fie egale cu zero. Dar Langer mai efectuase anumite studii la Universitatea Yale cu pacienți în vârstă, în cămine de bătrâni. Ea descoperise că simptomele îmbătrânirii, în special pierderea memoriei, ar fi putut fi reversibile, printr-un simplu impuls pozitiv. Stimulându-i pe oameni să-și amintească, prin recompense care depindeau de performanța demonstrată în timpul studiului, s-a reușit restabilirea memoriei, a cărei pierdere era unanim considerată ireversibilă.

Nici Langer însăși nu se aștepta la rezultatele atât de spectaculoase ale experimentului de izolare în capsula

timpului. Înainte de a intra în atmosfera anului 1959, bărbații fuseseră testați cu markeri de îmbătrânire, cum ar fi forța strângerii mâinii, dexteritatea, stadiul de uzură a auzului și văzului.

La sfârșitul celor cinci zile, participanții din grupul transportat în perioada tinereții au demonstrat mai multă flexibilitate, mai multă dexteritate și o îmbunătățire a poziției corpului. Au avut progrese în șapte din cele opt elemente de testare, inclusiv o vedere mai bună, o descoperire uimitoare. Și, așa cum au afirmat evaluatori externi ai acestui studiu, păreau mai tineri. Rezultatele erau mult mai bune decât ale participanților din grupul de control, care demonstau și ei îmbunătățiri atât din punct de vedere fizic, cât și psihic prin rememorarea trecutului. De exemplu, 63% dintre participanții din grupul izolat în capsula timpului au avut un scor mai mare la testul de inteligență comparativ cu doar 44% dintre cei din grupul de control.

„Ceea ce contează aici este ceea ce s-a întâmplat, de fapt“, explică Langer. „Bărbații care și-au schimbat perspectiva și-au schimbat corpul.“ În urmă cu 36 de ani, prof. Langer efectuase aceste experimente mai degrabă intuitiv. În anul 2017, există studii care dovedesc că modificarea experiențelor de viață poate să modifice exprimarea genetică și să antreneze creierul să creeze noi sinapse, așa cum se întâmplă când învățăm lucruri noi sau când ne schimbăm perspectiva de viață (mai multe detalii despre aceste descoperiri în capitolele următoare).

(În 2010, postul TV *BBC One* a produs un serial — *The Young Ones* — în care șase persoane celebre au locuit împreună într-un mediu specific anilor 1975. Asemenea experimentului prof. Langer din urmă cu 30 de ani, participanții păreau vizibil întineriți. Una dintre celebrități, care

atunci când începuse testul abia dacă reușea să se aplece pentru a se încălța, demonstra apoi vivacitate pe ringul de dans. În general, toți participanții au întinerit progresiv atât din punct de vedere al poziției corpului, cât și al expresiei faciale.)

Reversibilitatea procesului de îmbătrânire se află în strânsă legătură cu vindecarea, pentru că ambele au fost mult timp considerate procese eminamente fizice, care evoluează independent de psihic. Langer a fost printre primii oameni de știință care au demontat aceste presupuneri. Te poți lăsa cu ușurință pradă fascinației și misterului prin care trecutul ar putea transforma o persoană atât de repede. Dar cel mai important este faptul că modificările au fost de natură holistică. Medicii sunt instruiți să trateze corpul compartimental, fiecare organ, țesut sau chiar celulă în mod separat. Nu există niciun raționament medical care să poată explica de ce atât de multe funcții pot fi îmbunătățite dintr-odată, mai ales prin actul de a mima. Rezultatele prof. Langer au depășit testul placebo, pentru că acesta presupune păcălirea pacientului că ia un medicament puternic când, de fapt, i se administrează o pastilă fără substanță activă.

În experimentul capsulei timpului, nu s-au făcut promisiuni, nu au fost așteptări. Singurul medicament a fost această experiență inedită, suficientă pentru a distruge toate prejudecățile medicale de până atunci.

Într-un experiment anterior, Langer fusese într-un cămin de bătrâni unde separase participanții la test în două grupe. Membrilor ambelor grupe li s-au oferit plante pentru camera personală. Participanților unei grupe li s-a spus că erau responsabili cu menținerea în viață a plantei și că puteau să facă schimbări în privința programului zilnic. Participanților din cealaltă grupă li s-a spus că personalul

căminului va avea grijă de plante și nu li s-a oferit opțiunea de a-și modifica programul zilnic. La sfârșitul celor 18 luni de studiu, în prima grupă erau în viață de două ori mai mulți participanți în comparație cu cei din a doua grupă.

Întreaga comunitate medicală ar fi trebuit să aibă un moment de revelație când au apărut rezultatele acestor experimente. Câteva decenii mai târziu, utilizând noi metode de vindecare a persoanelor în vârstă sau a celor în suferință, ideea a devenit mai admisibilă. Rezidenților din căminele de bătrâni li se dau în grijă animale de companie. Pacienții afectați de boala Alzheimer au demonstrat progrese pozitive în urma terapiei muzicale. De fapt, Rudy și colegii săi au creat o aplicație numită „SPARK Memories Radio“ pentru a le furniza pacienților bolnavi de Alzheimer terapia muzicală. Un aparținător introducea data nașterii pacientului și alte informații referitoare la gusturile muzicale ale acestuia. Aplicația furniza piese care fuseseră hit-uri, în perioada în care pacientul avea 13-25 de ani, pentru că acestea sunt piesele muzicale de care oamenii sunt, în general, conectați emoțional pentru tot restul vieții.

Echipa lui Rudy a fost asaltată de e-mail-uri de la utilizatori, care povesteau cum pacienți bolnavi de Alzheimer în stadii incipiente deveniseră mai calmi, mai liniștiți, iar alții, în etape avansate ale bolii, care se aflau deja în stare vegetativă, „se treziseră“ dintr-odată. O familie a povestit că tatăl, afectat de boală în ultimele stadii, nu mai vorbise de luni întregi. După ce ascultase cinci piese muzicale lansate în perioada tinereții sale, s-a ridicat brusc din pat și a început să povestească o istorioară despre o camionetă roșie și despre iubita lui, oferind poate mai multe detalii decât era necesar! Membrii familiei roșiseră stânjeniți, dar fuseseră încântați să-l audă vorbind, din nou, atât de fericit

și plin de vitalitate. Există și pe Youtube clipuri video cu pacienți care, afectați de boala Parkinson și abia ținându-se pe picioare fără ajutorul personalului medical, și-au regăsit dintr-odată echilibrul și chiar au început să danseze atunci când au ascultat anumite piese muzicale. Aceasta este puterea vindecătoare a muzicii sau, mai exact, puterea vindecătoare a reacției noastre la amintirile frumoase.

Pe scurt, intrăm într-o epocă de glorie a sănătății și vindecării, care depinde, în mare măsură, de modul în care fiecare dintre noi utilizează cele mai comune și, totodată, cele mai puternice arme pe care le are la dispoziție: experiența de fiecare zi, modificări simple ale stilului de viață, tehnici de intensificare a conștientizării de sine. Ideea are de fapt origini antice. Filosoful indian medieval Adi Shankara a afirmat că oamenii îmbătrânesc și mor deoarece văd că alți oameni îmbătrânesc și mor.

Sistemul „minte-corp“

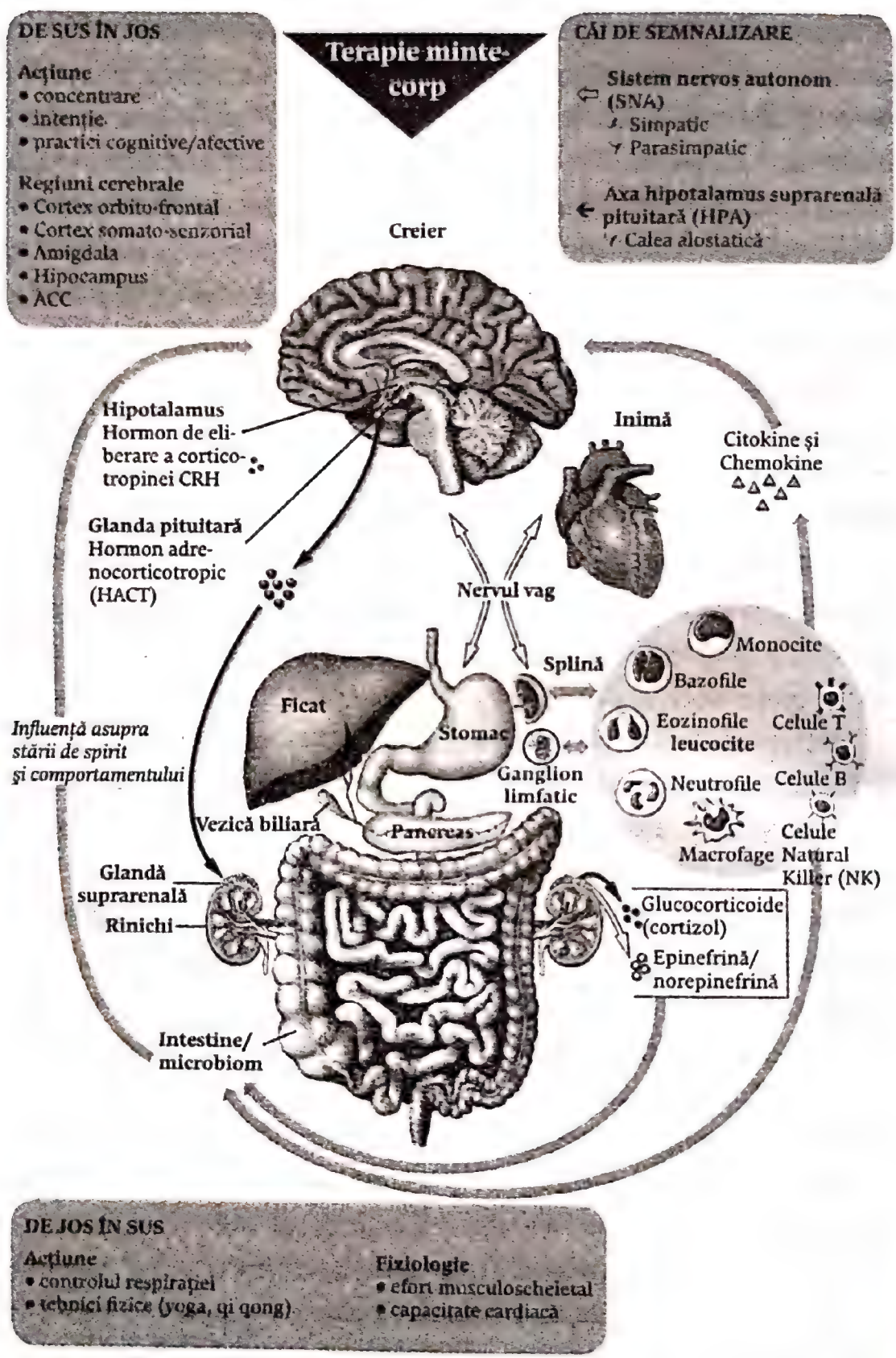
În urmă cu 30 de ani, medicii nu credeau prea mult în conexiunea dintre fizic și psihic, care trezea scepticism pentru că, spre deosebire de inimă sau de virusul gripei, mintea este invizibilă și non-fizică. În zilele noastre, mulțumită deceniilor de cercetare a modului în care creierul transmite informații la fiecare celulă din corp, a încerca să găsești un proces fizic care *nu este* influențat de minte este o adevărată provocare. Creierul, care era considerat cândva împăratul minții, a fost detronat. „Mintea“ se răspândește în tot corpul. O celulă a ficatului sau o celulă a inimii nu gândește în cuvinte sau propoziții, ci transmite și primește permanent mesaje chimice complexe. Fluxul sangvin și sistemul nervos central sunt o autostradă

aglomerată în care 50 de trilioane de celule contribuie la atingerea unui scop unic: supraviețuirea, sănătatea și prosperitatea. Mai jos este prezentat desenul autostrăzii informațiilor.

Pentru orice student la medicină din zilele noastre sau de acum câteva decenii, organele din ilustrație sunt elemente familiare științei medicale. Dar, în viitor, textul adăugat va deveni la fel de familiar. Un medic instruit va fi obligat să știe totul despre aceste „căi de comunicare” care se răspândesc de la creier în corp și apoi revin. Aceste căi mențin, de fapt, corpul sub formă de întreg. Dacă nu i se transmite fiecărei celule ce să facă, nu i se comunică activitatea celorlalte 50 trilioane de celule și nu își aduce contribuția la echilibrul holistic, corpul n-ar exista, ar fi doar o colecție de celule separate și independente, ca reciful de corali sau colonia de meduze.

Decenii de cercetări au demonstrat că autostrada de informații este reală și tot mai multe descoperiri demonstrează cât de dăunătoare este separarea rolului minții de cel al corpului. În această carte, vom demonta diviziunea artificială a componentei psihice de cea fizică. Termenul corect ar trebui să fie *mintecorp*, din motive biologice. Aceleași substanțe chimice din creier cunoscute sub numele de neurotransmițători — molecule esențiale care îi permit creierului să funcționeze — sunt prezente pretutindeni, inclusiv în intestine. Această descoperire din urmă cu trei decenii i-a uimit pe cercetătorii în științe medicale și a condus la o explozie în cercetare.

Dintr-odată, sistemul imunitar, care este separat fizic de creier, a fost privit ca parte a unei vaste rețele de mesaje chimice care străbat corpul și care rivalizează cu mesajele transmise de creier — oamenii de știință au început să



Sursa originală a ilustrației Blake Gurfein. Ilustrație de Digital Mapping Specialists.

considere sistemul imunitar drept „un creier plutitor”. Nu mai contează azi dacă legătura minte-corp este invizibilă, pentru că la nivel molecular este vizibilă.

Există suficiente indicii chimice pentru a convinge pe toată lumea că starea de spirit, convingerile, așteptările, temerile, amintirile, predispozițiile, obiceiurile și influențele formative — toate centrate în psihic — sunt cruciale pentru sănătatea unei persoane.

Aceasta ne poartă spre esența cărții. Dintre procesele care pot fi influențate de conștiința de sine a unui individ, vindecarea este una dintre cele mai vitale. Celulele folosesc deja propria formă de conștiință chimică. Răspunsul imun este permanent treaz și conștient, monitorizându-se constant, vigilent la orice invadator sau pericol exterior. Răspunsul imun este la fel de autonom ca bătaia inimii sau respirația. Cu toate acestea, imunitatea ca reacție înăscută, noțiune elementară pentru orice student la medicină, poate avea erori. Pentru a depista eroarea, fă o pauză și, pur și simplu, inspiră adânc. Acolo este eroarea, în vizibilitate deplină. Respirația este o funcție automată, involuntară, dar poți să intervii și să efectuezi o respirație voluntară ori de câte ori dorești. Această capacitate poate fi generalizată. Poți să-ți induci, în mod voluntar, reacția la stres, vizionând un film horror. Îți poți modifica metabolismul prin activitate fizică sau schimbându-ți alimentația. Dacă te menții activ sexual aduci modificări majore tuturor elementelor de mai sus și altora în plus. Linia de frontieră dintre ceea ce se petrece în mod automat și acțiunile voluntare nu este fixă. Alegerile pe care le faci contează și, astfel, sinele vindecător își intră în rol. Corpul știe cum să supraviețuiască de unul singur; depinde de noi să-l învățăm cum să se dezvolte.

Partea I

Calea spre vindecare

Capitolul 1

Să revenim la realitate. Să începem

Trebuie să înțelegem ce presupune să ne menținem sănătoși. Toți dorim asta, pentru cât mai mult timp posibil, dar suntem derutați în privința căii de urmat. Informații contradictorii sunt publicate permanent, susținute de studii care sprijină în egală măsură atât argumentele, cât și contraargumentele unei ipoteze. Teorii de moment, susținute cu înflăcărare, apar și dispar. Chiar și întrebările fundamentale („Este laptele bun pentru adulți?” „Ouăle cresc nivelul colesterolului în sânge?” „Ce legătură este între obezitate și diabetul de tip 2?” „De ce a crescut incidența alergiilor?”) sunt lovite de scepticism.

Până la urmă tragem concluzia că viața este un joc al hazardului și că omul care se menține plin de vigoare și vitalitate la 70 sau 80 de ani a fost foarte norocos. Motivele profunde pentru care persistă această atitudine este că simțim că soarta ne este potrivnică. Viața nu este o curbă ascendentă. După anii tinereții, boala este inevitabilă. Fiecare adult este, din perspectivă statistică, vulnerabil în fața bolilor cardiace și a cancerului, cele două cauze majore de deces în SUA. Cea mai mare spaimă a oamenilor, boala Alzheimer, lovește aparent la întâmplare și este incurabilă.

Modelul loteriei în privința stării de sănătate este predat și în facultățile de medicină, într-un mod mai științific însă. În ciuda tuturor miracolelor medicinei moderne, multe lucruri sunt incerte. O cauză specifică de boală, cum ar fi

virusul răcelii, îmbolnăvește numai un procent din populație, nu pe toată lumea. Tratamentul standard implică un anumit grad de imprevizibilitate, funcționând mai bine la unii pacienți în comparație cu alții, în unele cazuri fiind complet inefficient. Prevenția este definită științific ca reducere a riscurilor. Alimentându-se corect, făcând exerciții fizice în mod regulat și evitând toxine precum alcoolul sau tutunul, o persoană nu atacă de fapt cauza unor afecțiuni majore cum ar fi diabetul, bolile coronariene sau cancerul, ci doar reduce riscul de a le contacta. Oamenii obișnuiți nu înțeleg că aceste riscuri sunt studiate pe grupuri mari de indivizi și sunt evaluate cu instrumente statistice. Acestea nu pot prezice ce se va întâmpla cu un individ anume. Întotdeauna există o persoană care respectă toate regulile, dar se îmbolnăvește, în vreme ce alta, care n-a avut grijă de sănătate, reușește să evite boala. Chiar dacă ai fost binecuvântat cu noroc, va veni ziua în care cei mai buni medici din lume nu vor putea să te ajute. Fără să ai vreo vină, sănătatea ți se va deteriora, iar haosul va începe să preia controlul. Îți spun imediat care sunt motivele.

Șapte motive pentru care sistemul medical nu funcționează

- Medicul nu știe cauza îmbolnăvirii tale.
- Nu există medicamente sau intervenții chirurgicale care să rezolve situația.
- Tratamentele existente sunt prea riscante, toxice, costisitoare sau toate la un loc.
- Efectele secundare ale tratamentului eclipsează beneficiile.
- Boala ta este mult prea avansată și simptomele sunt ireversibile.

- Ești prea în vârstă ca să mai poți fi tratat fără a ți se pune viața în pericol sau posibilitățile de recuperare sunt mici.
- Undeva, pe parcurs, un medic a comis o eroare.

Când oricare dintre aceste neajunsuri ale sistemului medical intră în joc, tot ce se întâmplă ulterior nu mai este nici în sfera ta de control și nici în cea a medicului. După trei secole de progres în medicină — o moștenire față de care autorii acestei cărți au un profund respect — este evident că modelul loteriei în menținerea sănătății trebuie înlocuit. Se întâmplă prea multe lucruri inacceptabile:

- oamenii trăiesc mai mult, însă, în medie, suferă în ultimii opt sau zece ani de viață de diverse afecțiuni, iar în ultimii 1 sau 3 ani, de afecțiuni debilitante;
- cancerul este privit în continuare cu fatalism sumbru, în ciuda faptului că două treimi dintre tipurile acestuia pot fi prevenite;
- circa 400 000 de oameni mor în fiecare an din cauză de malpraxis;
- o persoană obișnuită se simte neajutorată, confuză și neliniștită de spectrul bolii și de mersul la medic.

Aceste lucruri inacceptabile apar când modelul loteriei preia controlul și îți joci viitorul la zaruri. Cel mai inacceptabil lucru dintre toate este pierderea controlului. Oamenii sunt îngroziți de ideea că pot să cadă pe mâinile doctorilor și să ajungă la spital. Dar există o alternativă. Sinele vindecător este factorul de decizie care intră în scenă în fiecare zi a vieții noastre, conducând mintea și corpul către o imunitate *durabilă*. O tăietură pe piele cu foaia de hârtie trece într-o zi sau două; răceala de iarna trecută este doar

o amintire de demult. Autovindecarea, pe de altă parte, are bătaie lungă. Începi prin a fi un întreg, singura strategie viabilă pentru a-ți menține sănătatea pe tot parcursul vieții.

Este uimitor cât de mult a evoluat corpul uman pentru a face posibilă vindecarea. Acum ai ocazia de a evolua în *mod conștient*, făcând alegeri care îți vor consolida radical imunitatea, vor încetini procesul de îmbătrânire sau chiar îl vor face reversibil și vor intensifica reacția imună. Aceste obiective nu pot fi atinse prin strategia loteriei, ci atunci când adopți una nouă, sinele vindecător.

În acest nou model, totul se reduce la circuitul descris în diagrama de mai jos:

Perturbare → Proces de vindecare → Rezultat

Perturbare = orice amenințare la adresa stării de sănătate, un virus sau o bacterie, o rană fizică, un eveniment stresant, erori la nivel genetic, stres psihic și altele asemenea.

Proces de vindecare = reacție consecutivă perturbării, care restaurează echilibrul corpului sau al minții.

Rezultat = revenirea la normal, la o stare de echilibru constant.

Așa cum se poate vedea, terminologia este foarte generală. Orice experiență poate să fie o perturbare, nu doar o bacterie sau un virus. Amintirea unei drame din trecut poate avea un impact masiv asupra corpului, la fel pierderea slujbei sau simpla cedare în fața unui dublu cheesburger cu cartofi prăjiți. Tot astfel, reacția corpului la o perturbare implică întregul sistem de transmisie al autostrăzii

informaționale. Orice detaliu care restabilește echilibrul normal al organismului este considerat element vindecător.

Această abordare câștigă teren în medicina contemporană, ca și *abordarea sistemului-unitar*, despre care avem multe de povestit. *Sistemul-unitar* este doar un alt mod de a denumi ansamblul *mente-corp*. El depășește atât bariera diviziunii artificiale practicate în școlile de medicină, care împarte întregul în organe de sine stătătoare, cât și a vechiului scepticism față de conexiunea *mente-corp*. Când un eveniment fericit are loc, cum este cel în care ne îndrăgostim, întregul sistem răspunde pe măsură ce mesajul traversează fluxul sangvin, sistemul nervos central și sistemul imunitar. Însă, când se petrece un eveniment tragic, cum ar fi pierderea unei persoane apropiate, reacția este la fel de holistică, cu excepția faptului că ansamblul de substanțe chimice din procesul de semnalizare este foarte diferit. Ceea ce simți în mod subiectiv, cum ar fi iubirea sau suferința, trebuie să aibă o configurație precisă în sistemul *mente-corp*. Dacă aceasta n-ar exista, n-ai fi simțit nimic.

Abordarea sistemului unitar nu este doar un model nou-nouț care le înlocuiește pe cele vechi, ci se apropie mai mult de realitate. Natura nu recunoaște categoriile create artificial de om. Minte și corpul formează împreună un domeniu singular, iar fiecare organ, țesut sau celulă lucrează să atingă un scop comun, supraviețuirea. Totuși, adevărul curat este că trupurile noastre nu au evoluat suficient de mult încât să reușească depășirea dificultăților la care le supunem în mod forțat. Abordarea sistemului-unitar dezvăluie probleme holistice și soluții holistice. Ia în considerare epidemia de obezitate cu care se confruntă SUA la nivelul tuturor categoriilor de vârstă. Un singur factor — consumul excesiv de zahăr — este major în producerea obezității, a

diabetului tip 2 și, cel puțin la nivel teoretic, a bolilor cardiace. Poți consuma zahăr azi fără să observi semnale ale unor afecțiuni insidioase, dar pancreasul știe că se solicită un nivel crescut de insulină. Sistemul digestiv știe că prea multe calorii inutile sunt convertite în grăsime, hipotalamusul știe că infuzia rapidă de energie din zahăr îți dezechilibrează metabolismul.

Oricât de puternic ar fi, răspunsul înăscut de vindecare depinde de stadiul de evoluție atins. Trecerea într-o etapă superioară necesită mult timp. Singura strategie viabilă este să se intervină prin alegeri conștiente pe care sistemul minte-corp să le asimileze și să li se adapteze. Se știe că, după consumul unui dublu cheesburger cu cartofi prăjiți, își fac apariția markerii proceselor inflamatoare în plasma sangvină (lichidul gălbui care rămâne după ce hematiile sunt înlăturate din sânge) și particulele plutoare de grăsime. Acest lucru se întâmplă în câteva minute și durează circa șase ore. În tot acest timp, corpul resimte factorul perturbator. Ca reacție, ficatul se va activa suplimentar pentru a procesa excesul de grăsimi, iar sistemul imunitar va încerca să combată sursa inflamației. Rezultatul imediat este posibil subtil și aparent inofensiv. Dar constant provocate, aceste perturbări au efecte vătămătoare cu bătaie lungă.

Dacă îți duci existența fără să ții cont de ce se întâmplă cu sistemul minte-corp, subscrii la modelul loteriei sănătății. Dacă devii conștient de dezavantajele unui dublu cheesburger cu cartofi prăjiți, ai putea evita acest răsfăț și corpul tău va fi fericit. Tentațiile sunt însă permanente și compromisurile se petrec într-o clipă, nu doar cu un cheesburger, ci cu tot felul de alimente grase, sărate, prea dulci, nesănătoase sau procesate.

Singura modalitate de a reveni la realitate este să schimbi macazul spre stilul de viață vindecător, unul care nu este împărțit în opțiuni temporare — fie ele și sănătoase —, ci atinge nivelul în care întregul sistem minte-corp este protejat.

Ce poate face sinele vindecător?

Imaginează-ți doi pacienți, A și B, care au febră și merg la medic. Pacientul A intră într-o sală de așteptare ticsită de oameni și i se spune că medicul întârzie o jumătate de oră. În realitate, așteptarea lui depășește o oră și, atunci când intră în cele din urmă în cabinet, se simte tensionat și indispus. În cel mai formal mod, medicul îi ia temperatura, face un examen de rutină și îi prescrie antibiotice.

„S-ar putea să ai o infecție ușoară“, spune el. „Hai să vedem cum va funcționa tratamentul. Dacă ești răcit sau ai gripă, îți va crește febra, apoi te vei simți mai bine. Ne vedem peste două săptămâni. Asistenta de la recepție te va programa.“ Acest scenariu este destul de tipic pentru orice vizită la medicul de familie, cu toții cunoaștem această rutină. Nimic din ce a spus medicul pacientului A nu este neadevărat sau în afara practicii medicale obișnuite — pacientul a fost tratat conform rutinei medicale.

Pacientul B găsește sala de așteptare goală și intră la medic imediat. El îi pune întrebări legate de febră, vrea detalii despre momentul contractării bolii, în ce măsură i-a fost afectat somnul, starea de spirit, nivelul de energie și pofta de mâncare. Examinează dacă pacientul B a mai avut episoade similare de febră în ultimul timp și, dacă da, cum s-au rezolvat. Au trecut de la sine sau a fost nevoie de medicamente? Această interacțiune durează mai mult de câteva

minute, medicul este implicat și niciodată nerăbdător. Pacientul B este încurajat de această atitudine.

„De cele mai multe ori acest tip de febră scăzută este un simptom de răceală sau gripă“, spune medicul. „Pe parcursul zilelor următoare, sunați ori de câte ori aveți nevoie de mine. Dacă monitorizăm evoluția evenimentelor, vom avea o mai clară idee despre ce avem de făcut.“

Al doilea medic pare a fi modelul ideal, numai că există o problemă: este imaginar. Puțini pacienți, dacă o fi vreunul, primesc acest gen de tratament plin de răbdare, atenție și empatie ca pacientul nostru fictiv B, iar lucrurile nu se vor schimba prea curând. Există cu siguranță un motiv puternic pentru care considerăm profesia medicală una a vocației, dar și în cele mai bune cazuri consultația la medic implică așteptare, este rezumată la 10 sau 15 minute, după care este prescris un tratament bazat doar pe secvențe de situație.

Există alternativă. Poți accepta rolul sinelui vindecător. Ia în considerare calitățile medicului ideal, care includ următoarele elemente:

- răbdare și empatie;
- lipsa ideilor preconcepute;
- vigilență privind schimbările stării pacientului;
- monitorizare frecventă;
- cunoștințe detaliate despre istoricul medical al pacientului;
- cunoștințe medicale solide și experiență.

Doar ultimul element din listă aparține exclusiv profesiei medicale. Toate celelalte ți le poți furniza tu însuși fie tratându-te singur, fie apelând la medic. Anumite lucruri, cum ar fi monitorizarea constantă, sunt elemente pe care nu le

poți face decât tu (cu excepția cazului în care ești internat în spital). Cele mai multe dintre elementele listei sunt lucruri pe care le făceai deja, chiar dacă nu realizai că te comportai ca un vindecător. Maximizarea acestor elemente este foarte importantă, pentru că fenomenul conștientizării de sine trebuie să devină un obicei zilnic sau chiar o deprindere.

Tot astfel, și calitățile negative pe care nu vrem să le întâlnim la un medic sunt de multe ori prezente în modul în care ne tratăm pe noi înșine în fiecare zi. Milioane de oameni au un comportament față de sănătate după cum urmează:

- indiferență;
- negarea ideii că durerea sau alte simptome necesită atenție;
- îngrijorare sau anxietate;
- ignoranță;
- diagnostic bazat pe presupuneri;
- administrarea unor tratamente nefolositoare sau ineficiente.

În mod limpede, acestea sunt lucruri pe care toți vrem să le evităm, dar cădem întotdeauna pradă unor soluții dăunătoare. Ne îngrijorăm inutil sau pretindem că nu ne doare nimic. Presupunem la nimereală ce nu funcționează și apoi acționăm impulsiv într-o direcție care sperăm să ne însănătoșească — de regulă, asta înseamnă a înșfăca o sticlă din dulăpiorul cu medicamente. De cele mai multe ori, acest stimulent este temporar, așa că ne reîntoarcem la starea de așteptare și îngrijorare.

Începând cu acest moment, poți decide să adopți rolul propriului tău vindecător. Aprofundând puterea conștientizării de sine, îți poți activa potențialul subtil al sistemului

vindecător pe care contezi în fiecare zi. Sperăm că sună interesant, pentru că poți aduce astfel schimbări semnificative în viața ta. Dar, pentru început, să explicăm foarte limpede care *nu* este subiectul acestei cărți.

O bază realistă

Nu vă vom arăta cum să depășiți boli cronice precum artrita, diabetul tip 1 sau insuficiența cardiacă.

Nu avem leacuri pentru boli incurabile precum Alzheimer.

Nu promitem leacul împotriva cancerului.

Nimic din ceea ce vă sfătuim nu iese din cutumele practicii medicale dovedite științific. Nu vorbim despre vindecarea prin credință, placebo sau magie.

Dacă ai simptomele unei boli în toată deplinătatea ei, trebuie să apelezi la ajutor medical calificat.

Unde te situezi acum?

Unii vor fi dezamăgiți că această carte nu-i învață cum să-și vindece bolile deja dezvoltate fără ajutor exterior. Dar avantajele autovindecării sunt imense, pentru că înveți să te menții în mod conștient într-o bună stare de sănătate care se va intensifica pe parcursul întregii vieți. Oricât de cuprinzător ar fi acest concept, vindecarea este doar o experiență personală de zi cu zi, pentru toată viața. În acest sens, te rugăm să iei o pauză și să completezi două formulare. Primul determină unde te situezi acum — cu alte cuvinte care este punctul de start al călătoriei tale vindecătoare. Al doilea va analiza cât de mare este potențialul tău — cât de mare îți este capacitatea de vindecare.

FORMULARUL NR. 1. UNDE TE SITUEZI ASTĂZI?

Pentru fiecare întrebare, analizează experiențele din luna trecută. Notează frecvența fiecărui element în funcție de cât de des s-a petrecut după cum urmează:

1 = deloc, sau cel mult o dată;

2 = uneori;

3 = destul de frecvent;

4 = frecvent.

- Am fost deprimat.
- Am fost îngrijorat sau neliniștit.
- A trebuit să merg la medic.
- Am avut dureri, dar nu m-am dus la medic.
- Am o problemă cronică de sănătate.
- Am mâncat alimente nesănătoase, fast food sau junk food.
- M-am simțit presat.
- Am fost stresat.
- Am avut tulburări de somn.
- Nu m-am odihnit suficient.
- Nu mi-am controlat greutatea.
- Am avut dureri de cap.
- Am avut dureri de spate.
- Relațiile mele nu funcționează bine.
- Am fost foarte nervos.
- Am neglijat exercițiile și activitatea fizică.
- Nu sunt sigur pe mine, am o stimă de sine scăzută.
- M-am simțit singur.
- Nu m-am simțit iubit, m-am simțit ignorat.
- Am avut probleme în familie.
- Mi-e frică de ce îmi rezervă viitorul.

Analiza răspunsurilor

Formularul nu va avea un rezultat total — ne vom concentra pe fiecare răspuns în mod individual. Dacă ai multe scoruri de trei sau patru, viața ta luna trecută a fost un chin. Majoritatea oamenilor, însă, va avea câteva scoruri de trei sau patru în răspunsuri, indiferent cât de bine le funcționează viața.

Notează-ți rezultatele și completează din nou formularul după ce vei termina de citit această carte. Completează-l o dată la câteva zile sau săptămânal după ce vei adopta stilul de viață vindecător. Dacă răspunsurile vor avea scoruri mai mici, vei avea dovada și motivația că un astfel de stil de viață este eficient.

FORMULARUL NR. 2. CELE MAI POZITIVE EXPERIENȚE PERSONALE

Vindecarea este un proces holistic, iar sinele vindecător deschide calea spre experiențe înălțătoare, care fac viața mai frumoasă și plină de sens. Vrem să știm câte experiențe fericite ai în acest moment. Pentru fiecare întrebare, analizează evenimentele din luna care a trecut. Marchează scorul fiecărui element în funcție de frecvența experiențelor petrecute, după cum urmează:

- 1 = deloc sau cel mult o dată;
- 2 = uneori;
- 3 = destul de frecvent;
- 4 = frecvent.

- Mă simt mulțumit în forul meu interior.
- Mi-am exprimat iubirea față de cineva în mod sincer.
- M-am simțit liber și eliberat.

- Nu m-am simțit vinovat și nici nu am judecat pe cineva.
- Am fost apreciat și lăudat de cineva de la serviciu sau în familie.
- Am simțit pace interioară și seninătate.
- Simt că sunt parte a unui plan sau a unei viziuni mai vaste.
- Am primit gesturi de iubire.
- Am avut o experiență spirituală.
- Am simțit dragoste și compasiune.
- Am iertat pe cineva.
- M-am iertat pe mine însumi/însămi.
- Am depășit o experiență negativă din trecut.
- Am creat o legătură emoțională cu cineva.
- M-am simțit binecuvântat.
- Am avut o experiență pe care aș numi-o divină sau sfântă.
- M-am simțit eliberat sufletește.
- Credința mea în bunătatea oamenilor s-a confirmat.
- Am simțit fericire sau extaz.
- Am văzut sau am simțit o lumină interioară.
- Am simțit ființa pură, am avut experiența nemărginirii conștiinței de sine.
- Am văzut sfințenia unei alte persoane.
- Am meditat, m-am rugat sau am urmat alte tehnici contemplative.
- Am avut inspirație creativă.

Analiza răspunsurilor

La fel ca mai sus, acest formular nu calculează un scor total — ne vom concentra pe fiecare răspuns în mod

individual. Dacă ai în scor multe cifre 1 sau 2, viața ta de până luna trecută a fost probabil prea materială și lipsită de inspirație. Cei mai mulți oameni vor avea însă câteva cifre de 1 sau 2, indiferent cât de împlinite le sunt viețile — accesul la experiențe mai înălțătoare este în așteptare.

Ca în cazul primului formular, notează rezultatele și completează-l din nou după ce ai terminat de citit această carte. La fiecare câteva zile sau săptămânal, după ce vei adopta sugestiile noastre pentru un stil de viață vindecător, uită-te din nou pe formular. Dacă răspunsurile se îmbunătățesc, vei avea dovada și motivația că experiențele înălțătoare nu sunt rare sau întâmplătoare. Ele sunt accesibile cu ajutorul sinelui vindecător ori de câte ori îți propui.

Acum vei avea o idee mai clară despre ce presupune realmente conștientizarea stării tale de sănătate. Ai descoperit conceptele importante pentru evitarea modelului loteriei sănătății. Realizând faptul că numai conștiința este cheia, vei păși pe calea transformării. Sunt multe detalii de explicat, iar în capitolele următoare vom descrie aspectele semnificative ale noului nostru model. Dar nimic nu este mai important decât a ști că sinele vindecător este un fenomen real. Este la fel de aproape de tine ca respirația și la fel de vital ca bătaia inimii.

Capitolul 2

Cine este sănătos și cine nu?

Frumusețea abordării sistemului uniunii minte-corp este naturalitatea sa. Toate lucrurile fundamentale pe care le facem ca să supraviețuim afectează întregul sistem. Respirăm, ne hrănim, dormim. Cercetările medicale avansate explorează intensiv aceste procese și, pe măsură ce înaintează, alimentația, respirația și somnul se dovedesc a fi mai complexe. Dar asta nu ar trebui să eclipseze simplul fapt că oamenii care reușesc să se mențină sănătoși întreaga lor viață și care se bucură de această stare de bine sunt cei care dorm opt ore pe zi, au o alimentație echilibrată, își mențin o greutate sănătoasă, nu au dificultăți de respirație, cu alte cuvinte, nu sunt afectați de stres și de anxietate.

Foarte mulți dintre noi nu pot spune că stăpânesc cel mai fundamental proces al sistemului unitar. Cumva, menținerea stării de sănătate în mod natural ne depășește. Cum e posibil? Prin analogie, ia exemplul unei mașini cu pilot automat. Un vis îndelungat al inginerilor, această mașină a devenit acum realizabilă, dar apariția ei a fost aplaudată cu optimism și panică deopotrivă. Pentru optimiști, mașina cu pilot automat este un avantaj în privința siguranței. Echipată cu inteligență artificială și senzori care mențin un status de vigilență constantă pe o arie de 360°, mașina fără șofer poate detecta potențialele pericole aproape instantaneu, cu o rapiditate de reacție mai mare decât a celui mai eficient pilot uman. Dar ce s-ar întâmpla dacă acest

mecanism ar avea erori? Aici intervine elementul de panică. A suferi un accident din pricina unei mașini pe care nu o controlezi este un scenariu de coșmar.

La nivel practic, deci, o mașină cu pilot automat trebuie să includă mijloace prin care pilotul uman să poată interveni și să preia controlul. Situații care necesită un raționament au loc permanent în trafic. Nu prea mulți oameni, în acest moment cel puțin, ar fi dispuși să cedeze controlul unei mașini. S-ar putea să nu fim niciodată dispuși, date fiind riscurile legate de viața și de integritatea noastră corporală.

Același raționament se aplică și la organismul nostru. Chiar dacă își controlează perfect mecanismul — un termen simplist, dar adecvat în această situație — corpul este supus unui control dublu. La începutul acestei cărți, am menționat exemplul respirației. Indiferent că îi acorzi atenție sau nu, respirația este un act involuntar, un mecanism fundamental de supraviețuire. Dar, ori de câte ori dorești, poți să intervii, în mod voluntar, ca să respiri diferit, mai repede sau mai încet, mai adânc sau mai superficial. Pentru că organismul operează ca un sistem-unitar, intervenția ta nu este locală — un mod diferit de a respira poate fi asociat cu un atac de panică, pe de o parte, sau cu o practică yoga, de cealaltă parte. Asta înseamnă că fiecare intervenție are posibilitatea de a te îndepărta de condiția naturală a stării sănătății.

Se pare că milioane de oameni procedează întocmai așa. Semnele se evidențiază în zeci de moduri — tulburările de somn, bolile cronice provocate de stilul de viață, obezitatea, anxietatea și depresia sunt în capul listei. Reacția imună este compromisă de perturbări extreme, ca pneumonia sau poliomielita, dar aceste evenimente catastrofale au devenit tot mai rare și sunt vindecabile. Adevărata amenințare împotriva sănătății vine din partea intervențiilor zilnice pe

care le efectuăm și care au efecte negative, cu consecințe nebanuite. Acestea sunt picăturile care, în cele din urmă, vor umple paharul.

Răspunsul imun nu are idei preconcepute; el se adaptează la fiecare alegere făcută, fie ea pozitivă sau negativă. Celulele tale sunt fabrici chimice care își modifică linia de producție în funcție de combustibilul pe care îl furnizezi și care acționează ca o directivă trasată la nivel managerial. Pentru că viața unui om este un amestec de alegeri corecte și greșite, toate experiențele de viață trebuie privite ca acceleratori sau inhibitori ai stării de sănătate. Celulele, până la nivel genetic, ne tolerează capriciile, dar le suportă consecințele.

Soluția este să folosești sistemul dublu de control al organismului ca instrument al vindecării. În termenii cei mai simpli, există două tipuri de vindecare active în organismul oricărui om, chiar în acest moment.

Vindecarea automată este cea pe care toți am moștenit-o genetic în urma a milioane de ani de evoluție.

Vindecarea conștientă include orice ocazie de a sprijini și de a îmbunătăți vindecarea automată.

Orice simptom este un candidat posibil la vindecare. Simplul fapt că a trecut o zi fără o senzație de durere fizică nu ne poate scăpa de următoarele experiențe:

- senzația de depresie, neajutorare sau deznădejde;
- îngrijorarea față de ce ne rezervă viitorul;
- anxietatea, teama sau nesiguranța;
- cramponarea de sisteme comportamentale vechi sau de obiceiuri dăunătoare;
- stimă de sine scăzută;
- lipsa senzației de împlinire;

- relații lipsite de armonie;
- singurătate, izolare și lipsă de apreciere;
- o viață lipsită de țeluri sau sens;
- sentiment de vinovăție sau rușine generat de traume sau răni sufletești.

Cine poate afirma cu convingere că un element din această listă nu-i afectează prezentul sau trecutul? Potrivit unui recent sondaj, unul din șase adulți americani consumă medicamente pentru afecțiuni psihiatrice. Ameliorarea simptomelor, așa cum am văzut, nu reprezintă eliminarea cauzei reale a unor afecțiuni ca depresia. Au fost efectuate cercetări privind cauza depresiei cu ajutorul tomografiei, pentru a se detecta zonele specifice implicate în declanșarea bolii, prin analizarea profilului genetic, pentru a se descoperi dacă există o genă specifică depresiei sau, prin evaluare psihiatrică, în speranța găsirii unui tipar comportamental care ar putea-o declanșa, dar până acum, nu s-a descoperit o cauză specifică a acesteia. Cea mai acceptată concluzie, de fapt, este că depresia este un fenomen unic, individual, manifestându-se printr-o serie de trăsături psihice, fiziologice și genetice. Depresia este asociată cu experiențele personale și modul în care reacționăm la ele. Când citesc știri negative în ziar oamenii nu au neapărat reacții similare, ci o serie vastă de reacții, de la indiferență la depresie profundă. Aceeași variabilitate se aplică și la anxietate; de aceea, o persoană poate colecționa păianjeni ca hobby, în vreme ce alta manifestă fobie față de ei. Te afli într-o relație dificilă? Viața îți pare lipsită de țel și sens? Nu este vina medicinei că percepții atât de multe și variate nu pot fi tratate. Aceste cauze ale suferinței nu au leac farmaceutic; nu se încadrează în niciun tipar cunoscut în medicină, care insistă

cu încăpățânare pe modificările de ordin fizic ca „realele” cauze ale afecțiunii.

Ca soluție a acestei erori, cercetări impresionante au arătat că trăirile subiective, invizibile pot avea un efect puternic asupra corpului. De exemplu, cercetătorii de la Facultatea de Medicină a Universității Texas au studiat rata mortalității la un grup format din bărbați și femei care suferiseră intervenții chirurgicale pe cord deschis, *bypass* și înlocuirea valvei aortice. Dacă iei ca exemplu abordarea medicală de rutină, motivul pentru care unii oameni mor la șase luni de la intervenția chirurgicală pe cord și alții nu se datorează diferențelor fizice. Dar o echipă condusă de dr. Thomas Oxman a avut o abordare neortodoxă. Membrii echipei le-au pus pacienților două întrebări: Participi în mod regulat la întruniri sociale? Religia sau credința ta spirituală îți oferă forță și alinare?

Acestea sunt întrebări simple cu răspuns tip „da sau nu”, dar când au examinat răspunsurile, cercetătorii au exclus factorii standard de risc după o intervenție chirurgicală pe cord, adică vârsta, severitatea bolii, severitatea unui atac de cord anterior. Când toți acești factori au rezultat ca fiind irelevanți, descoperirile au fost uimitoare: o persoană care a răspuns „da” la ambele întrebări avea un risc mai mic de 5% de a muri la șase luni după intervenția chirurgicală; pe de altă parte, persoanele care au răspuns „nu” la ambele întrebări aveau un risc de 20-25%.

Per ansamblu, sprijinul social și alinarea pe care ți-o oferă credința crește de șapte ori probabilitatea de a supraviețui unei intervenții chirurgicale majore pe cord, spre deosebire de persoanele cărora le lipsesc aceste tipuri de sprijin. Acest efect este aproape sigur singurul element care scade

de șapte ori riscul în bolile de inimă, mai mult chiar decât nivelul de colesterol, hipertensiunea sau istoricul de boli cardiace din familie. Dacă întrebarea legată de apartenența la un grup social, cum ar fi un club sau o biserică, este o măsură obiectivă, întrebarea legată de religie și de opțiunea spirituală depinde în întregime de sentimentele persoanei.

Credința este o chestiune total subiectivă, dar nu mai puțin importantă, o activitate a conștiinței, un mic indicator al conștiinței de sine. Nu poate fi mai evidentă de atât o confirmare a vindecării conștiinței.

Povestea lui Marge. Conștientizarea de sine este pe primul plan

Mare parte din reacția de vindecare rămâne învăluită în mister. Nimeni nu știe cu adevărat — și nici nu poate să facă previziuni general valabile — de ce o persoană se îmbolnăvește și alta, nu. Motivele subtile se află într-o zonă crepusculară, dincolo de planul fizic.

Unii oameni sunt dovada vie că vindecarea bazată pe conștientizarea de sine ca mod de viață este o strategie viabilă. Este exemplul unei femei numite Marge, care a dus cu mândrie o viață activă și autonomă până la 91 de ani. Marge trăia singură în apartament, își gătea singură, continua să sofeze și angajase o menajeră pentru îndatoririle casnice mai grele. Sănătatea lui Marge era neobișnuit de bună; în comparație cu alte persoane de peste 70 de ani care consumau permanent circa șapte medicamente, ea lua unul singur pentru hipertensiune.

Într-o populație cu longevitate în creștere, mulți oameni ar vrea să afle secretul lui Marge. Longevitatea depinde de o moștenire genetică bună? Până acum, niciun

studiu științific concludent n-a descoperit o genă sau grup de gene de acest fel (deși există indicii puternice, după cum vom vedea mai departe). În general, dacă părinții tăi au atins vârsta de 80 de ani, este de așteptat ca viața ta s-o depășească pe a lor cu circa trei ani, un avantaj nu cine știe ce.

La nivel statistic, Marge avea câteva avantaje. Se născuse într-o familie înstărită din Cincinnati, ceea ce însemna că avusese parte de îngrijiri medicale de calitate, nu că acestea ar fi salvat pe cineva de vreo boală a copilăriei prin anii 1920, când se născuse ea; antibioticele, de exemplu, nu existau încă. A fost norocoasă că nu se îmbolnăvisese de tuberculoză, poliomielită sau scarlatină. Lipsa contractării bolilor mai severe ale copilăriei este asociată cu longevitatea.

Dar ea este convinsă că niciunul dintre acești factori n-a fost decisiv.

„Am avut o căsnicie dificilă, cu un artist din New York“, își amintește. „Aveam amândoi personalități puternice și ne certam deseori. Cea mai mare parte a energiei mi-o consumam mai degrabă cu el decât cu cei trei fii. Nu sunt mândră de asta, chiar dacă îi iubeam foarte mult, eram destul de severă cu ei.“

Privind în urmă, Marge își dă seama că au trecut decenii până când una dintre trăsăturile ei psihice — furia — și-a arătat consecințele drastice.

„Am divorțat când fiii mei erau la vârsta adolescenței. Unul s-a dus la internat, iar ceilalți doi au ales să trăiască alături de tatăl lor, care era supărat pe mine și a luptat să obțină toți banii noștri pentru el și copii. Dintr-odată, m-am trezit complet singură, uimită că viața mea luase o turnură atât de dramatică.“

Marge a căzut pradă depresiei. Era evident că fiii îi fuseseră traumatizați în copilărie de temperamentul său aprig: „Uitam ce mă înfuria chiar în momentul în care mă calmam, dar ei nu au uitat. Le era frică de mine, mama lor“.

Până în acel punct al poveștii, nimic nu ar fi prevestit că durata vieții ei va depăși media de vârstă — poate chiar dimpotrivă, dacă depresia i-ar fi devenit cronică și i-ar fi afectat sănătatea. Dar a intervenit un mic amănunt care i-a schimbat viața, Marge a îmbrățișat religia budistă. Pentru ea, acea decizie a provocat o transformare interioară.

„Am întâlnit un învățător zen printr-o cunoștință“, își amintește ea, „nici măcar nu știu din ce motiv i-am oferit budismului o șansă, dar, atunci când am început să meditez, s-au petrecut două lucruri. În primul rând, am devenit mai calmă, temperamentul meu aprins nu mai era activat de orice lucru ne semnificativ. În al doilea rând, am descoperit ceva real despre mine. În profunzime eram foarte afectată de singurătate. Toată zarva pe care o stârneam era o tactică de a-i face pe oameni să-mi acorde atenție, iar prin asta fugeam, de fapt, de senzația de singurătate.“

Astăzi, la 96 de ani, Marge trăiește într-un cămin de bătrâni, la cel mai inferior nivel de asistență, ceea ce înseamnă că primește doar de câteva ori pe zi sprijin și cineva o ajută să se îmbăieze. Nivelul medicației nu i-a crescut. Coboară singură la masa de prânz sau la cină și iese în oraș cu prietenii la masă o dată pe săptămână. Marge are doar două probleme. „Proteza de șold pe care o am de la vârsta de 70 de ani este uzată, așa că am decis să folosesc un scaun cu roțile atunci când trebuie să parcurg distanțe mai mari. Și fiii mei sunt precauți cu mine. Nu reușesc să depășească prea bine faptul că au avut o mamă nevrotică. Acesta este

singurul regret care îmi îngreunează sufletul. Altfel, mă simt împăcată“.

Marge a fost norocoasă că a început tehnica meditației în urmă cu mult timp, pentru că spre sfârșitul anilor 1970 în medicina tradițională începuseră să se efectueze studii în urma cărora meditația fusese asociată cu rezultate pozitive asupra stării de sănătate, cum ar fi reducerea tensiunii arteriale. „Relaxarea“ era cuvântul-cheie și în cazul altor beneficii, cum ar fi reducerea stresului și a anxietății. Patruzeci de ani mai târziu, practica meditației a devenit tot mai populară și acceptată. Astăzi, abordarea sistemului-unitar dizolvă toate barierele artificiale dintre minte și corp. Faptul că orice experiență are o consecință mentală și una fizică este pe zi ce trece tot mai limpede.

Ia în considerare un exemplu banal: suferința slăbește răspunsul imun. Durerea este un eveniment mental sever, o sursă de suferință psihică. Mâhnirea care persistă și la șase luni după pierderea cuiva drag, lucru care se petrece în circa 10% dintre cazuri, arată că persoana a suferit o traumă psihică. Studiile asupra persoanelor care au avut experiențe traumatice au dezvăluit „avarii de ansamblu“, cu alte cuvinte, sănătatea le fusese afectată pe mai multe planuri.

Un studiu efectuat cu 150 de văduvi și văduve, de exemplu, a stabilit că „prezența simptomelor traumei psihice la circa șase luni de la moartea partenerului de viață poate prezice urmări negative pentru sănătate cum ar fi cancer, boli cardiace, hipertensiune, tendințe suicidare și tulburări de alimentație la 13-25 de luni după eveniment“. (Rudy își amintește că, după moartea tatălui lui la vârsta de 45 de ani, când el avea doar 17, mama sa a avut nevoie de ani ca să depășească suferința și să poată duce din nou o viață normală.) Aceste lucruri arată că anumite

persoane, din motive necunoscute, sunt mai grav afectate de suferință decât altele. Timpul firesc de recuperare după o durere sufletească nu le este suficient și circa doi ani mai târziu apare riscul unei serii întregi de afecțiuni fizice și psihice. Alte studii au indicat rezultate similare în privința tulburărilor de somn, scăderii stimei de sine și melancoliei.

Suferința traumatică suprasolicită forța legăturii minte-corp. Chiar dacă medicina poate descifra multe lucruri despre latura fizică a cancerului și a bolilor cardiace — sau, la nivel mai profund, chiar despre dezechilibrele chimice care apar atunci când cineva trece printr-o traumă psihică —, nu a descoperit *cauza* care provoacă această durere prelungită, nu aduce nicio informație despre *motivul* pentru care sistemul de vindecare eșuează și a descoperit prea puține lucruri despre *scopul* și *înțelesul* suferinței, în primul rând. (Alte mamifere nu par să sufere, cu mici excepții, cum ar fi elefanții și câinii domestici. Dacă o căprioară este împușcată de vânător, ceilalți membri ai turmei sunt tulburați doar temporar de eveniment, reîntorcându-se repede la păscut.)

Cuvintele evidențiate în ultimul paragraf — *cauză*, *motiv*, *scop*, *înțeles* — indică un lucru de necontestat. Oamenii trăiesc cu un scop și, atunci când scopul este perturbat — persoana iubită moare —, suferința poate să priveze viața de sens. Fiecare celulă din corp primește acest mesaj sub formă chimică. Substanțele chimice sunt dovada fizică a suferinței, dar pierderea sensului nu este chimică, este omenească, în cel mai larg sens al cuvântului. Oricât de grea ar fi suferința, absența ei la pierderea partenerului de viață este privită ca un lucru bizar, iar unii ar spune pe la spate că persoana *n-are inimă* — altă expresie foarte omenească.

Vindecarea invizibilă

Sinele vindecător este acea parte din noi care gestionează cauze invizibile, este motivul pentru care unii se îmbolnăvesc și alții nu, este scopul și sensul de a fi în viață. Vindecarea nu este ceva mistic doar pentru că este invizibilă. Cineva care nu s-a gândit niciodată la reacția de vindecare vrea totuși să fie fericit, iar una dintre cheile fericirii este să fii iubit. Este posibil ca toate celulele corpului tău să fie și ele iubite? Înainte de a reacționa la ceea ce pare a fi o întrebare ridicolă, ține cont de următorul studiu.

Cercetătorii de la Universitatea Yale au examinat 119 bărbați și 40 femei care au efectuat cel mai precis test de detectare a blocajelor de pe arterele coronariene, numit angiografie coronariană. (Este o procedură care le provoacă neliniște multor oameni, deși este destul de non invazivă: un cateter subțire inserat în braț este ghidat spre arterele inimii. Este injectată o cerneală specială care va revela interiorul arterei cu ajutorul tomografiei sau al RMN. În acest mod dimensiunea deschiderii vaselor sangvine sau eventualele blocaje pot fi observate în mod direct.) Pacienții care le-au spus cercetătorilor că se simțeau iubiți și susținuți emoțional aveau mai puține blocaje pe arterele coronariene, cauza principală a infarctului și atacului vascular cerebral.

Există factori de risc care prezic apariția bolilor cardiace, cum ar fi alimentația, activitatea fizică, fumatul și istoricul medical al familiei, dar și atunci când aceștia sunt eliminați din ecuația bolii, nivelul sentimentului de a fi iubit și susținut emoțional este un factor estimativ în apariția blocajelor arteriale. Un studiu suedez pe 131 de femei a ajuns la aceeași concluzie. Dar studiul cel mai uimitor, poate, s-a bazat pe o singură întrebare. O echipă de cercetători

de la Universitatea Case Western Reserve a făcut un sondaj într-un grup de 10 000 bărbați căsătoriți fără istoric medical de angină pectorală, durerea de piept tipică asociată cu boala cardiacă (deși infarctul se poate produce și fără acest simptom prevestitor).

Așa cum era de așteptat, bărbații care au înregistrat scorul cel mai mare la riscul de boli cardiace, adică un nivel crescut al colesterolului, hipertensiune sau vârstă înaintată, prezentau un risc de 20 de ori mai mare de a suferi un episod de angină pectorală în următorii cinci ani. Apoi, cercetătorii au pus o singură întrebare: „Soția își manifestă afecțiunea față de tine?” Bărbații care au răspuns afirmativ au prezentat o predispoziție mai mică la angină pectorală, în ciuda scorurilor mari la ceilalți factori de risc. Și reciproc se verifica în realitate. Un bărbat cu niveluri semnificative la factorii de risc, care spusese că soția nu-i arăta afecțiune prezentase o predispoziție de două ori mai mare să se îmbolnăvească de angină pectorală. Ca în cazul traumei psihice, este suficient să ținem cont de conexiunea minte-corp ca să invalidăm două teorii care persistă în sistemul medical:

1. vindecarea este fizică și se petrece în mod automat;
2. atunci când răspunsul vindecător imediat este perturbat, singurul lucru pe care îl poate face medicul este să intervină cu medicamente sau chirurgical.

Fiind extreme opuse ale spectrului emoțional, iubirea și suferința traversează frontiera dintre fizic și mental. Bolile cardiace pot fi tratate cu medicamente sau intervenții chirurgicale, dar acestea se dovedesc inefficiente atunci când cineva se simte izolat, singur și lipsit de iubire. Efectele fizice imprevizibile ale suferinței traumatice nu pot fi

tratate cu medicamente sau intervenții chirurgicale; la urma urmei, nu poți avea o pastilă pentru orice problemă care ar putea să apară într-o perioadă de 13-25 de luni de la instalarea suferinței. Ignorând sinele vindecător, medicul exclude din practica sa un factor fundamental al sănătății și vindecării.

Conștientizarea fundamentală

Acestea fiind spuse, beneficiile vindecării voluntare sunt la îndemâna tuturor. Dar pentru mulți oameni a fi conștient înseamnă a nu dormi sau a nu fi leșinat. Au același potențial de a deveni conștienți ca orice practicant de yoga la nivel avansat sau ca orice călugăr budist, însă nu au fost învățați să-și exercite această abilitate. Ia trei oameni, pune-i în aceeași cameră și întreabă-i care sunt lucrurile de care sunt conștienți. Vei primi răspunsuri la întâmplare, care nu se suprapun neapărat. Unul dintre ei e conștient de parfumul din cameră, altul de tapet, de înălțimea tavanului și așa mai departe, în funcție de ce observă în acel moment. Este puțin probabil să spună vreunul că este conștient de forul său interior — gânduri, stări de spirit, senzații. Numai dacă schimbi dramatic condițiile de mediu, cum ar fi ridicarea temperaturii la 85° C, oamenii vor menționa în unanimitate un singur element.

Practicile spirituale de yoga sau din alte culturi orientale se referă la antrenarea capacității de percepție pentru a o dezvolta, transformând-o din capacitate înnăscută în deprindere. Înainte de a fi conștienți de orice lucru „exterior” sau „interior”, cei care și-au antrenat capacitatea de conștientizare vor răspunde în unanimitate că sunt conștienți de sine. Și un om obișnuit este conștient de sine. Altfel nu

poate avea simțul propriei persoane. Dar conștientizarea de sine este doar o parte a activității involburate, haotice, imprevizibile a minții.

Deprinderea de a conștientiza nu trebuie să fie asociată cu spiritualitatea sau cultura orientală. Ea poate fi folosită pentru îmbunătățirea calității vieții. Sinele vindecător devine un instrument practic în orice situație, în orice moment al zilei și în orice context spiritual. El monitorizează semnalele care indică starea de sănătate aici, acum.

Aceste niveluri includ următoarele:

- *a ști cum te simți din punct de vedere fizic*; acest lucru implică deschidere și receptivitate față de semnalele transmise de corp;
- *a ști să interpretezi aceste semnale*, ceea ce implică acceptarea corpului ca aliat, nu ca sursă de pericol;
- *a ști ce ți se întâmplă din punct de vedere emoțional*; acest lucru implică renunțarea la negare, la iluzii, frică și la reprimarea emoțiilor.

Când cineva te întreabă din politețe: „Ce mai faci?” de regulă răspunzi în același mod, dar sinele vindecător ia această întrebare în serios. Când știi ce ți se întâmplă în mod real inițiezi procesul de autovindecare. Un dispozitiv portativ poate semnaliza când îți crește pulsul sau tensiunea arterială ori când ai tulburări de respirație. Indicatori utili, cu siguranță. Dar numai tu poți să răspunzi la aceste semnale și să inițiezi procesul de vindecare. Ca exemplu practic al conștientizării fundamentale, o să vezi ce poți face, aproape fără efort, când ești la serviciu.

Tehnici de conștientizare la serviciu. Șapte metode de conștientizare de sine pe care le poți efectua chiar acum

Adoptă una dintre următoarele idei pentru a combate influențele negative care contaminatează mediul unui loc de muncă obișnuit.

1. În cultura orientală, conștientizarea trebuie să fie orientată într-o singură direcție, ceea ce implică să-ți menții atenția într-o stare de concentrare relaxată. Nu executa mai multe sarcini deodată, pentru că asta îți disipează atenția și este dovedit că reduce eficiența la locul de muncă.
2. Pentru a te concentra în mod relaxat, nu încordat, fă tot ce poți ca să lucrezi într-o zonă unde este liniște și nu ești întrerupt de nimeni. Ca să nu fii considerat de colegi indisponibil, fă-ți timp de două ori pe oră să circuli, să intri în contact cu ei, să lași să se înțeleagă că nu refuzi interacțiunile personale. În acest fel, este posibil să și se respecte momentele de izolare.
3. Conștientizarea trebuie să aibă legătură cu prezentul imediat. Ca să te plasezi în prezent, nu lăsa micile exigențe să te copleșească. Ocupă-te imediat de orice sarcină care necesită maximum cinci minute. Dacă îți vei dezvolta acest obicei, vei gestiona mai bine timpul, uneori semnificativ mai bine, și nu vei ajunge în situația de a te plânge, la sfârșitul zilei, că nu ai avut răgazul suficient să termini tot ce aveai de făcut.
4. Acordă atenție nevoilor corpului tău. Măcar ridică-te din scaun, întinde-te și fă mișcare cel puțin o dată pe oră.

5. Conștientizează-ți centrul. Când te simți obosit, găsește un loc retras unde să poți închide ochii și să respiri adânc de câteva ori ca să te recentrezi. Unii oameni găsesc tehnica de recentrare mai eficientă atunci când punctul de concentrare este localizat în regiunea inimii.
6. Nu uita să respiri, deoarece respirația conectează multe dintre funcțiile corpului, inclusiv pulsul, tensiunea arterială și reacția la stres. Cel puțin o dată pe oră, execută câteva respirații după cum urmează: inspiră numărând până la patru, oprește-te o secundă, relaxează-te în senzația inspirației, apoi expiră numărând până la șase. (Asigură-te ca ritmul numărătorii este unul confortabil, nu prea lent ca să gâfâi după câteva respirații.) Practic, rata respirației va încetini de la 14 respirații pe minut la 8, cu avantajul senzației de relaxare psihică.
7. Acordă atenție scopului suprem, care nu înseamnă să te încadrezi în termenul limită, ci să ai o zi fericită. Psihologii au descoperit că oamenii care duc vieți frumoase au adoptat strategii de a-și oferi momente de fericire în fiecare zi. Orice lucru care te face să zâmbești este o experiență fericită.

Aceleași tehnici sunt eficiente și în afara locului de muncă. Totuși, petrecem practic mai mult de o treime din durata unei zile la serviciu, uneori chiar mai mult (un angajat obișnuit cu muncă de birou, care lucrează în plus și acasă, petrece circa 60 de ore pe săptămână muncind.) E greu să fii conștient de sine sub presiunea și exigențele sarcinilor de serviciu. Dar există beneficii considerabile dacă poți să-ți păstrezi echilibrul și concentrarea fără a fi

afectat de „disconfortul“ mental care abundă într-o zi obișnuită de muncă: vei putea să meditezi în mijlocul acțiunii, unul dintre scopurile principale al oricărei tradiții de înțelepciune din lume. Lăsând deoparte implicațiile spirituale, conștientizarea de sine este o componentă importantă a unui stil de viață vindecător.

Capitolul 3

Iubirea e mai bună decât orice

Cercetările care arată că oamenii care se simt iubiți au mai multe șanse să aibă o inimă sănătoasă decât aceia care nu se simt iubiți sunt importante. Ele susțin științific ceea ce simțim fiecare: iubirea este cea mai sănătoasă dintre emoții. Ea susține viața la nivel de încredere, fericire și compasiune mai mult ca orice altceva. Un mare poet indian, Rabindranath Tagore, a afirmat că dragostea nu este o simplă emoție, ci o forță cosmică. A crește într-un cămin lipsit de iubire este cea mai crudă soartă pe care un copil poate s-o îndure, așa cum o ilustrează dureros următoarea povestire.

Patrick, un bărbat de peste 30 de ani, nu credea că avea sechele emoționale din copilărie. Știa doar că, atunci când mama îi spunea că îl iubea, nu se aștepta să-l și îmbrățișeze sau să-l atingă. Răceala fusese un fenomen cu care se obișnuise încă de la o vârstă fragedă.

„Am fost internat în spital când aveam cinci ani pentru amigdalectomie“, își amintește Patrick. „Era sărbătoarea Sfântului Valentin și mă aflam împreună cu alți copii.

Mamele lor au sosit la spital cu felicitări și bomboane, mama însă n-a venit. Dar, ciudat, îmi amintesc că m-am întors cu fața spre perete și mi-am tras perna peste urechi ca să nu-i mai aud pe ceilalți copii și pe mamele lor. Am avut resentimente față de întâmplarea asta ani la rând până s-a petrecut un lucru ciudat. Într-o zi, când eu și mama luam

masa de prânz împreună, m-a învins curiozitatea. Am întrebat-o de ce nu venise să mă viziteze în ziua aceea la spital și știi ce mi-a răspuns? Că venise puțin mai târziu și mă găsisse chircit în pat, plângând. Mă mângâiase, zicea ea, dar eu nu-mi amintesc altceva decât sentimentul de singurătate și de abandon.”

Copiii de vârste mici, după cum o atestă psihologii, își creează convingeri puternice legate de perioada copilăriei care nu se potrivesc întotdeauna cu realitatea. Medicina a avut nevoie de mult timp ca să renunțe la ideea că numai elementele palpabile, cuantificabile prin teste și diagnostice sunt singurele componente ale stării de sănătate. Convingerile noastre au importanță, chiar și cele total subiective, cu toții credem poveștile pe care ni le spunem. Povestirea începe cu mesajele pe care părinții le transmit în copilărie.

Părinții lui Patrick i-au transmis mesajul că era pe cont propriu. Fiind persoane distante și lipsite de afecțiune, au privit acest lucru ca fiind firesc. Numai că un copil simte nevoia de a avea aproape un părinte care să-i arată iubire și protecție. Aceasta este o trăsătură evolutivă veche de milioane de ani. Într-un experiment celebru, niște pui de maimuță au fost separați de mamele lor, ceea ce le-a indus agitație, anxietate și nesiguranță în comportament. Când li s-a confecționat o mamă artificială dintr-o împletitură de fire cu o pernuță pe spate, s-au lipit imediat de ea, căutând alinare.

La oameni efectul unei legături afective slabe este la fel de devastator, chiar dacă avem capacități superioare de a ne adapta la cele mai grele condiții. În cazul lui Patrick, convingerea că este pe cont propriu a produs ceea ce în psihologie se numește „atașament liber”. În termeni obișnuiți, nu se simțea în siguranță, apreciat și protejat. În mintea

lui, indiferent că era adevărat sau nu, dacă s-ar fi aflat în pericol, nimeni nu i-ar fi sărit în ajutor. Era o idee exagerată, lipsită de nuanțe, fără îndoială părinții ar fi fost șocați s-o audă, dar ideile copiilor au această tendință, pe bază de experiențe emoționale greu de uitat. „Am fost norocos într-un fel”, își amintește Patrick cu un zâmbet slab. „Am devenit foarte independent. Toți spuneau că eram un mic adult la numai șapte sau opt ani. Eram mândru de asta. Am început să am rezultate foarte bune, pentru că asta fac adulții, și am continuat așa foarte multă vreme.”

Când a avut prima întâlnire romantică în adolescență, Patrick n-a reușit să-și umple vidul din suflet. Nu știa cum. A se simți apropiat de cineva era pentru el un sentiment necunoscut, de fapt. Având aceeași convingere că era pe cont propriu, era mai degrabă motivat de nevoile sexuale. Fetele păreau să fie de acord cu asta, iar când existau semne că vor mai mult de la el și relațiile deveneau mai serioase, Patrick găsea scuze în a stârni vreo ceartă sau se manifesta atât de rece încât ele, uimite și rănite, îl părăseau.

Când s-a înscris la Facultatea de informatică, izolarea emoțională a lui Patrick avea rădăcini adânci deja. Capacitatea de a-și purta de grijă nu era pusă la îndoială. Ceea ce nu realiza era că avea grijă de el însuși pentru că nimeni altcineva n-ar fi făcut-o. Nu avusese niciun model pentru dragostea blândă, protectivă.

Povestea ar fi putut lua sfârșit aici. Din fericire pentru el, nu acesta a fost finalul. În facultate a cunoscut o fată diferită de celelalte. Perspectiva total rațională a lui Patrick a intrat în coliziune cu dragostea la prima vedere.

„Ca să fiu sincer”, mărturisește el, „am crezut că lucrurile astea erau clișee. Prima oară când am întâlnit-o pe Fran, am văzut-o o secundă în afara biroului unde stătea de vorbă cu

niște prieteni, dar am fost fascinat. Avea ceva... Mi-am făcut curaj și m-am prezentat. Era prietenoasă și mi-a zâmbit. Nu s-a petrecut nimic, dar am plecat acasă și Fran nu-mi ieșea din minte.

A fost de acord să iasă cu mine, iar lucrurile s-au dezvoltat de aici. Fără să mă aștept la asta, m-am îndrăgostit nebunește. Simțeam că mor dacă interveneau schimbări de planuri și n-o puteam vedea. Mă ciupeam în fiecare zi ca să mă asigur că totul era adevărat. Mă îndrăgostisem de cea mai frumoasă femeie din lume.“

În ciuda experienței clare de dragoste la prima vedere și a unei abundente serii de dovezi că dragostea creează schimbări psihologice intense, întregul fenomen rămâne învăluit în mister. Schimbările chimice din activitatea neurologică au determinat creierul lui Patrick să se îndrăgostească sau *el* se îndrăgostise? În abordarea sistemului unitar, cele două elemente sunt inseparabile. În ceea ce privește vindecarea există însă chestiuni profunde care depășesc frontiera minte-corp:

- Cum și în ce mod iubirea întărește sănătatea?
- Când trecem din etapa îndrăgostirii la cea de iubire, ce repercusiuni apar în starea sănătății?
- Dacă dragostea devine suficient de profundă, deschide ea ușa unei conștiințe superioare?

Experiențele umane stau mărturie că dragostea are o putere unică în toate aceste zone și, dacă analizăm suficient, există răspunsuri la această întrebare.

Iubirea pătrunde în zone adânci și extinse

Trăim într-o eră în care o experiență atât de copleșitoare când o persoană se transformă în întregime este explicată

prin interacțiuni biochimice. Dar chiar și cu tehnologii sofisticate de imagistică și control al nivelului hormonal, lipsește semnificația îndrăgostirii. Această semnificație este surprinzătoare. În termenii pe care îi folosim, iubirea este un eveniment holistic. Studiile care indică modalitatea prin care arterele coronariene răspund la iubire sau la absența ei sunt doar vârful aisbergului. Noi păstrăm la nivel genetic o profundă amprentă a evoluției. Citez din spusele psihologului Barbara Fredrickson: „Undeva în creierul nostru există o hartă a relațiilor interumane. Poala mamei, strângerea de mână a celui mai bun prieten, îmbrățișarea persoanei iubite, toate există în noi atunci când ne simțim singuri. Simplul fapt că știm că aceste lucruri există ca să ne susțină atunci când ne prăbușim ne oferă un sentiment de liniște”.

Lucrul cel mai important este că, și atunci când suntem singuri, când stăm liniștiți și pasivi, nu suntem realmente singuri de fapt. În forul interior avem o hartă a tuturor relațiilor pe care le-am construit încă din copilărie. Și acesta este un fenomen holistic. Fiecare moment al unei relații este o piesă adăugată la această hartă aflată permanent în schimbare. Pentru a vedea cum funcționează acest fenomen, *notează primul răspuns* care îți vine în minte la următoarele afirmații:

Mama mea mi-a arătat destulă iubire.	Da	Nu
Mă bucur că am tatăl pe care îl am.	Da	Nu
Am încredere în prezent.	Da	Nu
Relația mea actuală este foarte bună.	Da	Nu
Am un prieten de care mă simt foarte apropiat.	Da	Nu
Îmi place să îmi manifest sentimentele.	Da	Nu
Am tendința de a arăta ce simt.	Da	Nu

Oamenii au încredere în mine.

Da Nu

Sunt altruist.

Da Nu

Simt că mi-am găsit locul.

Da Nu

Nu există răspunsuri corecte sau greșite la aceste afirmații. Dar, dacă răspunzi repede, fără pauze și notezi ceea ce crezi a fi răspunsul „corect”, răspunsurile izvorăsc direct din harta iubirii și a relațiilor din forul tău interior. S-ar putea să fii mulțumit sau șocat de răspunsurile tale și noi îți vom arăta multe moduri de a-ți îmbunătăți harta. Trebuie doar să conștientizezi cum te afectează o imagine interioară la care nu te gândești probabil niciodată, nu incidental, ci ca poveste a persoanei tale, a întregii tale ființe.

Abordarea sistemului unitar poate prezice dacă dragostea sau absența ei ar putea avea efecte multiple, și are. La nivel biochimic, se petrec schimbări semnificative atunci când o persoană se îndrăgostește. Nivelul unor substanțe neurotransmițătoare, cum ar fi dopamina și serotonina, crește, ca și nivelul unor hormoni precum cortizolul sau hormonul de stimulare foliculară (FSH). Acestea sunt primele schimbări atunci când ne îndrăgostim. În mod ironic, cortizolul și FSH sunt indicatori ai stresului provocat de senzația de excitare sexuală. Cu alte cuvinte, există un motiv de natură chimică pentru care iubirea față de partener implică plăcere și suferință. Shakespeare a intuit un element care ține de neurologie în „Visul unei nopți de vară” când a scris versul „niciodată adevărata iubire n-a avut un curs liniștit”. Încă și mai curios este că nivelul testosteronului descrește la bărbați și crește la femei pe măsură ce îmbătrânim, ducând la schimbări de temperament care fac partenerii de sex opus să fie mai asemănători.

Posibilele efecte ale iubirii asupra răspunsului vindecător ar putea fi și mai ample. Cât de bine răspunde sistemul imunitar este un factor crucial și există multe dovezi că emoțiile îl pot modifica. Medicii Janice Kiecolt-Glaser și Ronald Glaser au efectuat studii ale unor cupluri cu mariaj îndelungat, în medie 42 ani, și au descoperit că persoanele care avuseseră neînțelegeri frecvente prezentau o reacție imună mai slabă. Dacă această descoperire ar putea părea un trist comentariu privind căsătoriile de durată, trebuie spus că acest efect apare și foarte repede. Un studiu al unor cupluri care fuseseră în luna de miere arăta că persoanele proaspăt căsătorite care manifestaseră un comportament ostil și negativ atunci când au fost rugate să discute despre dificultățile maritale prezentau o scădere a răspunsului imun.

După toate indiciile menționate până acum, nu suntem surprinși că organismul reacționează la emoțiile negative sau pozitive. Viteza de reacție este însă surprinzătoare. Psihologul David McClelland și echipa sa de cercetători de la Universitatea Harvard au cerut unor studenți, în cadrul unui studiu prestigios, să vizioneze un film despre activitatea din mahalalele orașului Calcutta a Maicii Tereza, călugărița catolică care devenise o celebritate mondială îngrijind copiii săraci, abandonați. (Grupul de control a vizionat un documentar neutru, care avea alt subiect.) În medie, studenții care au vizionat filmul despre Maica Tereza au demonstrat o creștere instantanee a nivelului de anticorpi și o reducere a nivelului indicatorilor de stres, de exemplu scăderea tensiunii arteriale.

Această descoperire este impresionantă, deoarece dovedește că organismul răspunde în mod spontan la experiențele emoționale, însă McClelland voia să afle de ce unii

dintre studenți înregistraseră o scădere a nivelului răspunsului imun când vizionaseră documentarul despre faptele bune ale Maicii Tereza. Ca urmare, tuturor membrilor grupului li s-a arătat o fotografie cu un cuplu care stătea pe bancă pe malul unui râu. Când li s-a cerut să scrie o poveste despre acel cuplu, unii l-au imaginat plin de afecțiune, de susținere, în timp ce alții au creat povești cu totul diferite, în care partenerii erau nefericiți, manipulatori și înșelători. Studenții care demonstraseră o scădere a sistemului imunitar la primul studiu se întâmpla să fie cei care concepseră ulterior povești negative.

Implicațiile sunt puternice: ideile adânc înrădăcinate în noi ajung să influențeze modul în care vedem relațiile chiar și atunci când aceste idei sunt departe de adevăr. Ele ne impun propria lor interpretare. Revenind la cazul lui Patrick, el și Fran au intrat în prima fază a iubirii, care se definește prin a fi îndrăgostit. În această etapă, sentimentul este atât de puternic încât schimbă realitatea. Persoana dragă este cea mai frumoasă din lume. În prezența ei, te simți în paradis. Sub vraja iubirii, întreaga lume pare mai frumoasă și este populată de oameni minunați. Din punct de vedere strict rațional, acestea sunt iluzii. De fapt, starea de îndrăgostire este temporară; efectul ei se risipește, făcând loc, dacă ești norocos, etapei mai stabile a iubirii. În etapele de final, alte substanțe neurotransmițătoare, cum ar fi endorfinele (narcotice naturale), oxitocina și vasopresina urmează tipare previzibile în funcție de instabilitatea îndrăgostiților. Dar este îndrăgostirea doar un set de evenimente chimice?

Adepții raționalismului nu țin cont de un factor important. Când ne îndrăgostim avem o perspectivă *mai realistă* asupra vieții, pentru că intrăm în contact cu eul nostru

adevărat. Cădem accidental și temporar într-o stare de extindere a conștiinței, slăvită de marii poeți mistici care asociază sentimentul omenesc de iubire intensă cu iubirea divină. Îndrăgitul poet persan Rumi exultă:

*„Oh, Doamne, am descoperit iubirea!
Cât este de minunată, cât de bună, cât de frumoasă!
[...]
Mă închin
Spiritalui pasiunii care înflăcărează și însuflețește
întregul univers
Și tot ce este cuprins în el.“*

Nu există nicio îndoială că iubirea ne transportă într-o dimensiune superioară, acolo unde întreaga noastră ființă este vindecată în modul cel mai profund. Legătura dintre corp și minte nu poate fi contestată, dar acest lucru este real în orice moment cotidian în care există iubire. Următoarele experiențe aparțin domeniului iubirii ori de câte ori:

- simțim că renaștem;
- simțim că suntem conectați la nivel sufleteș;
- ne simțim în siguranță și protejați;
- simțim bucurie, euforie și înălțare;
- avem inima mai deschisă, empatie și compasiune mai mare pentru cei din jur;
- ne simțim fizic mai ușori;
- simțim energia sau lumina traversându-ne trupul.

Nu există diferență între ce ar descrie un sfânt și cum s-ar exprima un Patrick care descoperă dragostea pentru prima oară. El și Fran n-au format un cuplu mai mult de

un an. Asemenea tuturor celor care au depășit starea de îndrăgostire, au descoperit că aveau exigențe individuale diferite. A începe o poveste de iubire negociind exigențe egoiste implică anumite dificultăți. Dar Patrick și-a însușit cea mai valoroasă lecție a vieții sale, aceea că putea să fie iubit și, totodată, să iubească.

Oamenii nu sunt roboți biologici. Trăim cu un sens, cu valoarea personală a fiecărei experiențe. Corpul metabolizează experiențele pe care le trăim și transmite mesaje tuturor celulelor, în timp ce mintea, în zona ei de acțiune, procesează experiențele în senzații, imagini, gânduri și sentimente. Nimic nu contopește efectele holistice ale iubirii și non-iubirii ca inima, care trebuie înțeleasă dincolo de funcția ei de organ fizic.

Perspectiva holistică a inimii

Inima este unul dintre cele mai bune exemple ale eficienței abordării holistice. Bolile cardiace sunt prima cauză de deces în SUA atât în rândul femeilor, cât și al bărbaților, ceea ce le face scopul principal al stilului de viață vindecător. Inima îți este afectată de starea emoțională și fizică. Nu există nicio alegere personală pe care inima să n-o resimtă.

Totuși, puține persoane sunt conștiente de acest lucru. Până când nu sesizează un simptom alarmant, cum ar fi durerea în piept, oamenii țin cont de sănătatea inimii mai degrabă din perspectiva exercițiilor cardio la sala de sport. Alte afecțiuni, cancerul mamar de exemplu, se bucură de mai multă publicitate și generează mai multă teamă în rândul femeilor, deși statistic, această percepție este falsă. Din totalul deceselor în rândurile femeilor din

SUA, doar 1 din 31 de cazuri este cauzat de cancer, în timp ce bolile cardiace provoacă 1 din 3 decese. Depresia și anxietatea sunt asociate riscului de atac de cord indus de efort. Prin contrast, un nivel crescut de emoții pozitive reduce aceste riscuri. A avea o inimă sănătoasă este important. Dar în abordarea sistemului unitar, organul fizic este doar o parte a ecuației. Cealaltă parte aparține atitudinii și perspectivei.

Chiar dacă cineva ar susține că abordarea pur fizică este adecvată, această parte a ecuației nu este pe deplin înțeleasă. De exemplu, într-un studiu de la începutul anilor 1950 au fost examinate inimile unor soldați tineri răniți în războiul din Coreea. America începuse să conștientizeze epidemia de atacuri de cord care îi afecta pe bărbații cu vârste între 40 și 60 de ani. Nimeni nu știa ce anume provoca acea creștere alarmantă a infarctelor premature. Moda învinuirii colesterolului nu apăruse încă, nici tratamentele cu statine pentru prevenirea bolilor de inimă.

În acest context confuz, inimile soldaților tineri spuneau o poveste tristă. Mulți dintre ei prezentau plăci considerabile care le blocau arterele coronariene. Plăcile sunt formate din depozite dure de grăsimi, minerale și cheaguri de sânge care pot bloca alimentarea cu oxigen a inimii. Atunci când o arteră este strangulată, mușchiul inimii intră în convulsie și provoacă un infarct de proporții. Se presupunea că depozitele care formau plăcile se formau pe parcursul a zeci de ani, riscul de stop cardiac crescând treptat.

Dar acești bărbați abia împliniseră 20 de ani, iar arterele lor manifestau o severitate a blocajului similară cu a unor bărbați în vârstă suferind de boli cardiace. Cum era

posibil? La fel de învăluit în mister era și motivul pentru care atacul de cord se petrecea cu preponderență după 40 de ani. Aceste întrebări au rămas fără răspuns până azi. Relația dintre plăcile arteriale și toți factorii cauzatori — alimentația, grăsimile din fluxul sangvin, stresul, moștenirea genetică și modificările microscopice ale pereților vaselor coronariene — este extrem de complicată.

Cel mai evident fapt era că nici soldații și nici medicii care efectuaseră controlul medical nu aveau idee că se petrecea ceva grav. (Teste sofisticate ca angiografia aveau să apară abia peste câteva decenii.) Durerea în piept specifică afecțiunilor cardiace, cunoscută sub numele de angină pectorală, apare în general târziu și, în plus, este posibil să ai arterele blocate fără să resimți nicio durere, în acest caz atacul de cord debutând brusc. Trebuie să ai un stil de viață vindecător fie că durerea există sau nu.

Chiar dacă sunt încă multe întrebări la care nu s-a găsit răspuns, atunci când bolile cardiace sunt diagnosticate în urma unei examinări sumare la cardiolog sau a unor analize, prima măsură, în general, este să se administreze un medicament care combate creșterea nivelului de colesterol sau hipertensiunea. Schimbările stilului de viață se fac doar la nivel declarativ, uneori, nici atât. Motivarea unui pacient de a urma o dietă și a face exerciții fizice în general nu este prea puternică. Obiceiurile de-o viață sunt greu de schimbat. Dacă starea pacientului continuă să se agraveze, se iau în calcul intervențiile chirurgicale. Două dintre cele mai folosite intervenții sunt angioplastia și bypass-ul coronarian. Iată o schiță a celei mai „simple” intervenții, angioplastia, care în SUA este executată de peste 600 000 de ori pe an.

Angioplastia, mai multe dezavantaje decât avantaje?

Ce este? Angioplastia implică inserția unui mic balon în artera blocată pentru a o extinde. Teoria spune că prin deschiderea arterei se va asigura un flux sangvin mai bun către inimă, reducându-se riscul unui atac de cord. De regulă se inserează un stent (un tub scurt, subțire) pentru a menține artera deschisă după intervenție. Riscurile relativ scăzute ale angioplastiei au ajutat la creșterea spectaculoasă a numărului anual de astfel de proceduri de la 133 000 în 1986 la peste 1 000 000 în anul 2000, dezvoltându-se o industrie cu profit de miliarde, dacă includem și procedura bypass. Dar asemenea oricărei intervenții chirurgicale, angioplastia are argumente pro și contra.

Argumente pro. Această intervenție nu este foarte invazivă, implică un tub îngust pe care este strecurat un balon în interiorul arterei. De multe ori pacienții n-au altă șansă decât să efectueze această intervenție pentru a supraviețui după un infarct, de exemplu.

Angioplastia este o intervenție rapidă și nu foarte neplăcută.

După o noapte de monitorizare în spital, recuperarea este rapidă. Pacienții își pot relua viața obișnuită.

Scopul principal al angioplastiei — acela de a-i face pe pacienți să se simtă bine, eliberându-i de durerile în piept și anxietate — este atins de multe ori.

Argumente contra. Această intervenție nu vindecă și cauza ascunsă a bolii, care continuă să progreseze. De multe ori, procedura trebuie repetată și stentul înlocuit.

În general, nu există o prelungire semnificativă a vieții, mai ales la pacienții în vârstă (cu excepția considerabilă, extremă, a pacienților care au suferit recent un atac de cord). Primele teste clinice ale angioplastiei, la începutul anilor 1990, nu au dezvăluit beneficii în privința supraviețuirii, în comparație cu tratamentele medicamentoase.

Un risc imediat, demn de luat în seamă este că plăcile arteriale pot fi desprinse de balon, ceea ce duce la un potențial stop cardiac (sau atac cerebral, dacă stent-ul a fost plasat într-o arteră carotidă blocată), situație care are loc în 50% din cazuri. De asemenea, arterele se pot fisura dacă balonul este umflat prea mult. Există și posibilitatea instalării unei infecții.

Angioplastia este o procedură costisitoare, al cărei preț variază mult. Costul nu este, de multe ori, pe măsura rezultatelor. O prezentare din 2008 a conferinței anuale a A.H.A. (Asociația Americană a Cardiologilor) a conchis că angioplastia înlătură durerile în piept la unii pacienți, dar are un cost „în general prohibitiv ca strategie medicală de rutină”. În ciuda acestei concluzii, peste 1 milion de americani apelează anual la această procedură.

O intervenție mult mai serioasă, bypass-ul coronarian, include conectarea pacientului la o pompă externă pentru a menține circulația sângelui în timp ce se operează pe cord. Această intervenție implică riscurile deja menționate la angioplastie, fiind și mai costisitoare. Nu vom intra în multe detalii, cu excepția câtorva idei importante:

- Procedura de bypass coronarian este mai dureroasă, durata de recuperare este mai mare și speranța de viață nu crește semnificativ, cu excepția unor cazuri în care artera coronariană este sever obstrucționată.
- Chiar și așa, din pricina faptului că puțini pacienți ascultă sfatul medicului de a-și schimba stilul de viață, la doar câteva luni după intervenție, plăcile încep să distrugă vasele de sânge grefate. (Primul pacient care a suferit o intervenție bypass reușită, în anul 1960, a scăpat de simptomele anginei pectorale doar un an.)
- Inventatorii procedurii au prezis, în mod greșit, că intervenția va fi efectuată foarte rar, fiindu-le utilă numai pacienților care se află în pericol iminent de stop cardiac. În prezent, în SUA, sunt efectuate mai mult de 500 000 de astfel de intervenții anual.

Din numeroasele argumente contra care implică angioplastia și bypass-ul coronarian, primul iese în evidență: boala în sine nu este vindecată. În anii 1980, studiile de pionierat conduse de dr. Dean Ornish de la Facultatea de Medicină din cadrul Universității Harvard au demonstrat, fără tăgadă, că schimbările stilului de viață sunt mult mai eficiente în prevenirea bolilor de inimă. Programul lui Ornish de alimentație, activitate fizică, meditație și reducere a nivelului de stres, pe atunci considerat revoluționar, a deblocat arterele coronariene, primul succes în procesul de reversibilitate a bolilor cardiace.

O abordare bazată pe ajustarea stilului de viață rămâne singura procedură care s-a dovedit capabilă să reducă plăcile depozitate pe artere la persoanele aflate în risc de stop cardiac. Includerea meditației în program a fost considerată curajoasă și controversată la acel moment, comunitatea

medicală fiind încă ancorată în prejudecata că meditația era o practică religioasă ezoterică a culturii orientale, fără legătură cu medicina „reală”. Astăzi, meditația este o terapie recunoscută și acceptată în afecțiuni ca hipertensiunea, anxietatea, insomnia etc. Programul inițial al lui Ornish era însă foarte drastic, implicând respectarea cu strictețe a unor reguli alimentare riguroase. De exemplu, una dintre ele limita consumul de grăsimi la cel mult două linguri pe zi.

Pentru marea majoritate a oamenilor care nu fusese diagnosticată cu boli cardiace și nici nu suferise un stop cardiac, adoptarea unui stil de viață ideal care vindecă, nu doar previne boala, era un subiect fără sfârșit. Dr. Ornish a publicat multe cărți și articole care abordează vindecarea din perspectiva sistemului minte-corp. Medicina va continua să compartimenteze mintea și corpul, dar, ca oameni aflați în căutarea secretului sănătății, noi nu ne permitem asta. Primele cercetări privind stilul de viață au dărâmat bariera dintre minte și corp. Fără ele, revoluția sistemului unitar n-ar fi putut avea loc. Stările emoționale asociate inimii includ câteva, de pe urma cărora oricine ar putea avea beneficii:

- empatia, care ne face receptivi la sentimentele celorlalți;
- compasiunea, care ne motivează să fim mai buni și mai iubitori;
- iertarea, care ne eliberează de suferințe și răni vechi;
- sacrificiul, care ne permite să punem binele semenilor deasupra binelui personal;
- devotamentul, care ne insuflă respect pentru valori înalte.

Niciuna dintre aceste stări nu face parte din terminologia folosită de cardiologi, dar are consecințe medicale.

În capitolul următor vom descoperi că despărțirile recente produc transformări în inimă. Dar noi vrem să sporim valoarea vindecătoare a iubirii. Oamenii înfloresc când sunt iubiți, iar când nu sunt, se ofilesc. Iubirea ne sporește stima de noi înșine, și atunci ne îngrijim mai mult.

Iubirea îndepărtează și stresul, anxietatea, depresia, reducând astfel inflamația cronică și riscul dezvoltării unor afecțiuni asociate cu vârsta, cum ar fi bolile cardiace, diabetul și boala Alzheimer, specializarea lui Rudy. Iubirea este o stare de conștiință, nu un stil de viață. Ceea ce contează în final nu sunt alegerile pe care le faci, ci conștiința care menține aceste alegeri în scopul vindecării.

Capitolul 4

Apărarea inimii

Faptul că emoțiile joacă un rol în apariția bolilor cardiace este doar o piesă dintr-un tablou complex. Dacă răceala are o cauză singulară, rinovirusul, boala coronariană este înconjurată de un nor de factori de risc, niciunul dintre ei neavând un rol principal. Un om se poate îmbolnăvi de inimă în timp ce altul nu, deși aparent au fost supuși la aceiași factori de risc. Acest fapt v-ar putea surprinde, pentru că într-un joc de asociere a cuvintelor, primul care v-ar putea veni în minte când vine vorba de boli cardiace este „colesterolul”. Campania de prevenție a bolilor de inimă include miliarde de dolari pe medicamente care reduc nivelul de colesterol din sânge. În fața unui program non-medicamentos, încă valid, care anulează simptomele bolii, inițiat de dr. Ornish, procentul de oameni care preferă medicamentele este copleșitor de mare. Scopul nostru este să insuflăm dorința de a adopta un stil de viață sănătos, numai că oamenii sunt obișnuiți să depindă de medici și de medicamente, aproape fără să gândească. În cazul bolilor coronariene, fixația pe colesterol n-a fost niciodată unica soluție, pentru că nu rezolvă o problemă atât de complexă.

Factorii de risc din jurul bolilor coronariene ilustrează perfect avantajul uriaș al abordării sistemului unitar. Dacă inima reacționează la stilul tău de viață, inclusiv la relații și la viața emoțională, a o menține sănătoasă ar trebui să fie o acțiune atotcuprinzătoare. Să începem prin a schița cum se formează norul de riscuri.

Așa cum am menționat în ultimul capitol, unul dintre cele mai mari mistere din istoria medicinei a fost valul de atacuri de cord premature care a lovit SUA în anii '50. Bolile cardiace fuseseră considerate, în mod tradițional, destul de rare. La începutul secolului al XX-lea, unul dintre cei mai proeminenți chirurghi americani, William Osler, de la Facultatea de Medicină Johns Hopkins, a declarat că un medic generalist întâlnea, în medie, un caz de angină pectorală pe an. La numai 50 de ani de la începutul secolului, medicii se confruntau, săptămânal sau zilnic, cu cazuri de pacienți, preponderent de sex masculin, care acuzau dureri în piept. În 1900, pneumonia era cauza majoră de deces în SUA, perioadă în care speranța medie de viață era de 47 de ani. Până în 1930, bolile cardiace trecuseră pe primul loc, unde au rămas până astăzi, iar speranța de viață a urcat la o medie de 60 de ani.

Ce s-a întâmplat între timp? Explicația obișnuită este că oamenii trăiesc mai mult și incidența bolilor cardiace crește odată cu înaintarea în vârstă. Prelungindu-se speranța de viață, o boală care fusese predominantă mereu era acum demascată. Igiena îmbunătățită jucase un rol în prelungirea vieții oamenilor, iar descoperirea rolului microbilor în bolile infecțioase condusesese la prevenirea lor. Chiar și atunci când incidența bolilor infecțioase a fost masiv redusă odată cu apariția antibioticelor, în special a penicilinei, nimeni nu anticipa că decesele induse de infarct, în rândurile bărbaților cu vârste cuprinse între 40 și 60 de ani, considerate premature, ar urca la procente atât de alarmante după al Doilea Război Mondial, atingând proporții epidemice la mijlocul anilor 1960. De atunci, decesele provocate de bolile cardiace și de atacurile vasculare au scăzut, în ciuda faptului că speranța de viață a crescut constant.

Norul de riscuri

Scăderea treptată a numărului de decese în urma atacului de cord n-a fost doar rezultatul controlului nivelului de colesterol. Cei mai importanți factori ar putea fi rezumați după cum urmează:

- Multe atacuri de cord au fost cauzate de infecții localizate la inimă (endocardită acută), care au putut să fie detectate cu ajutorul analizelor de sânge sau al electrocardiografelei și tratate cu antibiotice. Unii cercetători sunt de părere că acest factor a avut rolul principal în reducerea deceselor provocate de infarct.
- Tratamentele mai eficiente din spitale au ridicat rata supraviețuirii persoanelor care suferiseră atac de cord.
- Într-o combinație a factorilor de mai sus, pacienții detectați cu infecții ale inimii au putut fi tratați în spital, un mediu superior de asigurare a supraviețuirii în cazul producerii unui stop cardiac provocat de acestea.

Ceea ce unii nu observă este o îmbunătățire a factorilor care au creat norul de riscuri. Vă prezint un rezumat al acestora:

- Paul Dudley White, un cardiolog renumit care profesa la Universitatea Harvard, fusese numit medic personal al președintelui Eisenhower după ce acesta suferise un infarct în 1955. White era de părere că modificarea alimentației cetățenilor americani era factorul principal al nivelului de atacuri de cord. Înainte și după marea criză din 1933, veniturile scăzute i-au obligat pe cei mai mulți americani să aibă o alimentație preponderent vegetariană, cu cantități mici de carne. Prosperi-

tatea de după al Doilea Război Mondial a dus la o creștere fără precedent a alimentației bogate în grăsimi și în produse din carne.

- White, care este considerat promotorul strategiilor de prevenție a bolilor cardiace, a mai subliniat importanța activității fizice într-o perioadă în care americanii începușeră să ducă un stil de viață tot mai sedentar.
- Un al treilea factor enumerat de White este controlul greutății.
- Mai târziu, când efectele stresului au fost înțelese mai bine, conceptul de „personalitate tip A” a pătruns în cultura populară. Atacurile de cord erau corelate cu trăsăturile acestui tip de personalitate care implica încredare, exigență, ambiție, perfecționism, spre deosebire de „personalitatea tip B”, mai relaxată, tolerantă și, în general, lipsită de exigențe.
- Toxicitatea a intrat și ea în scenă când efectele nesănătoase ale fumatului au ajuns în centrul atenției. Deși cancerul pulmonar era efectul principal, s-a mai descoperit că fumatul atacă și mucoasele vaselor sanguine, inclusiv arterele coronariene.
- Preponderența incidenței infarctului la persoanele de sex masculin a fost elucidată prin rolul estrogenului, care proteja femeile de bolile de inimă până la vârsta menopauzei.
- S-a descoperit că hipertensiunea (presiunea arterială crescută) agrava bolile cardiace suprasolicitând vasele coronariene, mărin micile fisuri unde se depozitează inițial plăcile de grăsime.

După cum se poate vedea, acest nor de riscuri nu depinde în totalitate de colesterol, așa că, la nivel superficial, pare

ciudat ca un singur factor din alimentație — și un compus chimic absolut necesar structurii celulare — să fie singurul vinovat. Cinicii înveterați subliniază profiturile imense câștigate de companiile farmaceutice care pun accentul pe medicamente sau mentalitatea nocivă a americanilor de a se baza pe o pastilă care rezolvă subit problema, coroborat cu faptul că medicii preferă să prescrie medicamente care scad nivelul colesterolului, deși știu că bolile coronariene sunt complexe și au multe căi de combatere.

Totuși, cinismul nu produce soluții, iar soluțiile sunt, de fapt, scopul nostru. Controlul factorilor de risc rămâne important. În ciuda problemelor legate de nerespectarea regulilor, americanii au acum un stil de viață benefic pentru inimă: fac exerciții fizice în mod regulat, consumă mai puține grăsimi și mai puțin zahăr (se bănuiește că ultimul prezintă un risc mai mare decât grăsimile saturate), meditează, practică yoga și nu fumează.

Vom aborda aceste strategii standard de prevenție într-un capitol viitor, care va include și complicațiile produse de colesterol. Dar a face din colesterol un factor negativ și din reducerea nivelului acestuia o soluție universală este greșit. Cercetătorii de la *Medical Clinics of North America*, după o meta-analiză (analiză care ia în calcul mai multe cercetări) a patru studii principale de profilaxie, au indicat în 1994 că se așteptau la o scădere cu 24% a atacurilor de cord non-fatale și cu 14% a celor fatale în urma tratamentului de reducere a nivelului de colesterol.

Ne cramponăm atât de mult de ideea medicamentelor magice, încât unele cu eficiență moderată precum statinele — cea mai promovată categorie de medicamente în reducerea nivelului colesterolului — folosite de 25% dintre persoanele cu vârste peste 40 de ani, sunt proclamate

soluții. Trebuie recunoscut faptul că statinele pot reduce mult riscul de infarct sau de accident cerebral. În 2016, un articol din prestigioasa revistă medicală britanică *The Lancet* afirma că statinele previn anual 80 000 de atacuri de cord și cerebrale în Marea Britanie. Dar nu i se explică publicului larg diferența dintre un risc relativ și un risc absolut.

Să presupunem că estimarea efectuată de medicul tău spune că riscul de a suferi un infarct ți se reduce cu 50%, cu ajutorul unei pastile. Sună impresionant, dar, dacă riscul tău de a suferi unul era de numai 10%, scăderea lui cu 5% nu mai sună la fel de impresionant. „A reduce la jumătate” are o rezonanță spectaculoasă în comparație cu „se reduce cu 5%”, de aceea companiile farmaceutice au tendința de a prezenta doar reducerile relative ale riscurilor. (Pentru unii oameni, această reducere relativă a riscului este esențială. De fapt, Rudy, care provine dintr-o familie cu un istoric puternic de boli cardiace instalate prematur, ia în fiecare zi o statină ca măsură preventivă necesară pentru a se menține valoarea colesterolului LDL — lipoproteina cu densitate mică, sau colesterolul „rău” — sub valoarea de 60 de unități. Istoricul familial poate indica un risc genetic care nu se contracarează altfel, decât cu ajutorul unui medicament pentru reducerea nivelului de colesterol.)

Cercetările medicale prezintă diferite perspective ale aceleiași informații. Într-o scrisoare adresată în ianuarie 2009 revistei *New England Journal of Medicine*, David H. Newman de la Spitalul St. Luke-Roosevelt din New York oferă un exemplu uimitor. Comunitatea medicală fusese încurajată recent de o meta-analiză care indica beneficiile remarcabile ale tratamentului cu statine.

Intervalul [citat] de reducere a riscului relativ pentru toate cauzele mortalității cu 20–30% nu este corect. Reducerea relativă a riscului era de 12%, pe o perioadă de cinci ani. Asta însemna că era estimat un deces pe an la fiecare 417 pacienți tratați cu statine sau un deces la 83, după cinci ani de tratament. Marea majoritate a subiecților din această meta-analiză era diagnosticată cu boli coronariene și rata mortalității în cadrul grupului de studiu (9,7%) era destul de ridicată.

Beneficiile sunt reale, dar în procente mici și chiar mai reduse în cazul pacienților care prezentau risc scăzut (marea majoritate a pacienților din studiu se afla în tratament cu statine). Aceste beneficii ar trebui explicate pacienților, astfel încât ei să înțeleagă, din perspectiva celor cinci ani de risc de deces, care le sunt șansele personale de a beneficia de pe urma tratamentului cu statine, luând în considerare riscurile și costurile acestora.

Cu toții, pacienți sau medici deopotrivă, primesc cu bucurie veștile bune despre reducerea riscurilor producerii unui infarct și e ușor să uiți diferența dintre un risc absolut și un risc relativ. În termeni absoluți, reducerea riscurilor nu este prea mare în cazul pacienților care sunt diagnosticați deja cu o boală coronariană. Într-o perioadă de cinci ani: 96% dintre ei nu au remarcat niciun beneficiu; 1,2 % și-au prelungit viața, prevenind un atac de cord; 2,6 % au fost ajutați prin prevenirea unui nou atac de cord; 0,8 % au fost ajutați prin prevenirea unui atac vascular; 0,6 % au suferit efecte secundare, îmbolnăvindu-se de diabet; 10 % au suferit vătămări ale mușchiului inimii.

Aceste concluzii sunt în acord cu rezultatele generale care stabilesc că statinele reduc riscul absolut la persoane suferind deja de boli cardiace cu un procent mediu (3%), cu totul diferit de procentul de reducere a riscului relativ promovat public (de 20%).

Asociația Americană a Cardiologilor afirmă că tratamentul cu statine este util în mod echilibrat. Pentru a sprijini această afirmație, un bilanț cuprinzător din anul 2016 publicat în *The Lancet* arată că tratamentul cu statine reduce riscul de accidente vasculare majore — de exemplu, atacul de cord și atacul cerebral — cu cantități administrate treptat, sporite anual, dacă medicamentul este administrat timp de cinci ani. Estimările generale arată că, dacă 10 000 de persoane și-au redus nivelul de colesterol cu ajutorul statinelor pe parcursul a cinci ani, au fost prevenite 1 000 de evenimente; cu alte cuvinte, un beneficiu absolut de 10%. Pentru cei asemenea lui Rudy, cu istoric familial de boli cardiace, care au nevoie să-și mențină scăzut nivelul de colesterol, acest beneficiu este suficient pentru a justifica tratamentul. Dar este la fel justificat în cazul persoanelor care se află în categoria de risc scăzut? Recomandările guvernamentale actuale sunt următoarele: după evaluarea riscului efectuată de medic, trebuie să se administreze statine dacă riscul apariției bolii depășește 10% și dacă ai vârsta cuprinsă între 40 și 75 de ani.

Chiar dacă sunt considerate etalon de aur în reducerea nivelului de colesterol, statinele nu te protejează de prostie. Două studii publicate au descoperit că procesul de calcificare a plăcilor este mai ridicat la consumatorii de statine, provocându-le o agravare sporită a bolii. Într-un studiu pe 6 600 bărbați care nu fuseseră anterior diagnosticați cu boli coronariene, publicat în revista *Atherosclerosis*, răspândirea

și extinderea plăcilor calcificate erau cu 52% mai mari decât la persoanele care nu luau aceste medicamente. Statinele pot interacționa cu medicamentele pentru stabilizarea tensiunii arteriale, cu anticoagulantele și antibioticele. Femeile la vârsta fertilității care iau statine trebuie să-și administreze anticoncepționale, altfel riscă să aibă sarcini cu probleme.

Dar să lăsăm deoparte dacă merită sau nu să luăm statine timp de cinci ani, calculând costurile și posibilele efecte secundare (mialgia sau durerea musculară este frecvent întâlnită și se accentuează pe măsură ce înaintăm în vârstă ori dacă luăm și alte medicamente pentru boli cardiace). O statistică mult mai importantă nu este înțeleasă de publicul larg: statinele nu garantează neapărat că vei trăi mai mult. O meta-analiză efectuată de dr. Kausik Ray și de echipa sa, publicată în revista *Archives of Internal Medicine* în 2010, a arătat că statinele nu aveau niciun efect asupra incidenței deceselor de orice natură. Statinele gestionează un singur factor: ele reduc nivelul de colesterol din sânge, lipoproteina considerată a fi „colesterolul rău”. Însă, nivelul de LDL nu influențează semnificativ longevitatea unei persoane. Trebuie să luăm în considerare mulți alți factori, cum ar fi inflamația sau predispoziția la calcificări.

Fără îndoială că norul de risc al bolilor coronariene este derutant, oferind prea puține indicii în privința identificării riscului-cheie atunci când vrei să efectuezi schimbări ale stilului de viață. Elementul-cheie este colesterolul din alimentația ta sau stresul de la serviciu? Este faptul că stai în fața computerului toată ziua sau că ești supraponderal? Nici norul de riscuri nu te ajută în privința unui factor crucial, acela că, pe măsură ce îmbătrânim și intrăm în cele mai periculoase decade ale bolii cardiace, facem mai puține

eforturi să înlăturăm sedentarismul, să urmăm o alimentație sănătoasă și să ne menținem la greutatea ideală. (Un sondaj Gallup pe 335 000 de adulți americani a raportat că 51,6% spun că au activitate fizică de trei ori pe săptămână câte 30 de minute. Dar asta nu se încadrează prea mult în recomandările oficiale, care sfătuiesc oamenii să facă exerciții fizice intense 150 de minute pe săptămână, plus două sau mai multe sesiuni de exerciții pentru consolidarea grupelor musculare principale. Numai 20% dintre adulți ating acest nivel optim de activitate, potrivit datelor actuale ale Centrelor de control și prevenție a bolilor din SUA. De regulă, fac mai multă activitate fizică bărbații cu vârste cuprinse între 18-26 ani, care au venituri mai mari de 90 000 dolari anual și locuiesc în state vestice. Numai două persoane obeze din opt fac exerciții fizice de cel puțin trei ori pe săptămână.)

În abordarea sistemului unitar vrem să clarificăm norul de riscuri și confuzia în care plutește. Pentru început, să încetăm să izolăm inima ca și când ar fi un organ vulnerabil de care trebuie să ne îngrijorăm permanent. Tabloul general este foarte diferit. Potrivit statisticilor din SUA și Europa, o persoană care a împlinit 65 de ani va mai trăi în medie 19-20 de ani. Media este valabilă pentru bărbați și femei deopotrivă, dar este influențată puternic de condițiile materiale precare, de obiceiul de a fuma sau de un stil de viață nesănătos. Dacă pui cea de-a doua întrebare, câți ani dintre cei extra 19-20 sunt și sănătoși, răspunsul este șocant: circa jumătate. Un bărbat de 65 ani mai are de trăit circa 11 ani de viață sănătoasă; o femeie de aceeași vârstă, chiar mai puțin. Termenul „sănătos” este un subiect cu multiple definiții, dar acest tablou general indică 10 ani de calitate scăzută a vieții. În cele din urmă, asta trebuie să îmbunătățim și să

prevenim. O abordare vindecătoare a inimii ține cont de țelul mai important al calității vieții.

Variabilitatea ritmului cardiac (VRC)

Avem nevoie de fundament mai solid dacă dorim să descoperim beneficiile sistemului unitar. Să începem cu măsurarea variabilității ritmului cardiac (VRC). Zgomotul tipic al pulsului este de tobă, o bătaie slabă urmată de una puternică. În realitate, o inimă sănătoasă este flexibilă și își schimbă ritmul în funcție de situație. Ritmul inimii unui atlet de maraton este enorm de diferit de cel aproape stagnant al unui practicant de yoga, aflat în meditație profundă. La un nivel mai subtil, inima răspunde la stimularea stresului cotidian, fie el și nesemnificativ. Dacă nivelul de stres crește, inima bate mai tare, ca o tobă al cărei ritm este constant, rapid și egal sacadat. În termeni medicali, înseamnă că ritmul cardiac este scăzut, ceea ce nu este de dorit. La diabetici, ritmul cardiac scăzut este asociat cu o sănătate slabă a inimii și poate crește riscul de stop cardiac spontan.

Creșterea VRC are loc atunci când inima reacționează printr-o serie flexibilă de bătăi mai tari sau mai slabe, în funcție de ce se petrece în sistemul minte-corp. În mod normal, inima unui om efectuează circa 100 de bătăi pe minut, dar efectul sistemului nervos autonom, care este responsabil de procesele executate inconștient în corp, le reduce la 70 de bătăi pe minut. Aceasta este o rată de relaxare normală, în medie. Dar sistemul nervos se dovedește a fi crucial în cele din urmă.

Când VRC este mare, sistemul nervos autonom este în echilibru. Semnalele care ar putea provoca acțiunea „luptă sau fugi” și reacția la stres sunt, în general, controlate de

semnalele care induc odihna și relaxarea. Când VRC este scăzută, nu indică numai probleme cardiace, ci și alte diagnostice, precum cancerul, diabetul, atacul cerebral, glaucomul etc. Vastitatea acestor influențe este fascinantă pentru cei care studiază reacțiile autonome. Poți să intervii și să încetinești ritmul cardiac, aplicând o presiune asupra pleoapelor, de exemplu, sau prin masarea arterelor carotide aflate de o parte și de alta a gâtului.

După apariția dispozitivelor portative care monitorizează tensiunea arterială, ritmul cardiac sau alte semne vitale, se pare că VRC este printre cei mai buni indicatori singulari ai stării de stres în care se află o persoană. Cu ajutorul tehnicii respirației adânci sau a meditației, oamenii își pot îmbunătăți VRC, reducând stresul. Un dispozitiv portativ poate să monitorizeze și să verifice schimbările. Astfel, realitatea subiectivă și cea obiectivă fuzionează, așa cum o fac deja în uniunea minte-corp.

Să presupunem că ai întârziat la serviciu și ieși grăbit din casă. Este o dimineață rece și mașina nu pornește când bagi cheia în contact. În acel moment, ambele tipuri de realitate încep să fie afectate. De partea obiectivă, există un factor de stres exterior, bateria descărcată a mașinii, ceea ce duce la modificări obiective ale organismului. Hormonii de stres — adrenalina și cortizolul — intră, probabil, în acțiune. În centrul emoțional al creierului, amigdala, se înregistrează un nivel ridicat de activitate; tensiunea arterială crește, la fel și pulsul. Toate aceste fenomene sunt tipice reacției la stres. De partea subiectivă, seria de reacții este extrem de variabilă și, deci, mult mai puțin previzibilă. Ai putea intra în panică, dacă aceasta este a doua săptămână la noul tău loc de muncă și pierderea slujbei ar fi un dezastru. Sau ai putea fi proprietarul companiei și ai considera acest

inconvenient ca fiind unul minor. În afara factorilor mici de stres cotidian, factorii majori de stres care afectează viața cuiva pot varia de la suferință și tristețe la teamă extremă, depresie și tendințe suicidare.

Minunea este că întregul sistem este atât de sensibil și dinamic, încât gestionează spectrul întreg. Dar, în final, factorul central este subiectiv. Modul în care percepi și interpretezi stresul determină gradul în care te afectează. Bateria descărcată a mașinii poate provoca un stres enorm sau niciun stres. Deci, cum gestionezi un instrument de măsură care depinde atât de mult de forul tău interior? Este o întrebare importantă, pentru că, în ceea ce privește factorul de risc, un nivel mic al VRC este corelat cu o serie întreagă de tulburări psihice și fizice deopotrivă. Ca marker al afecțiunilor psihice, un nivel scăzut al VRC apare mai mult sau mai puțin peste tot, de la depresie la anxietate și sindrom posttraumatic (SPT), tulburare bipolară și schizofrenie. Inima are de suferit de pe urma stresului psihic. La nivel fizic, o VRC scăzută este asociată cu procesele inflamatorii, deschizând calea unei serii de boli atât de vaste încât, repet, ar putea să fie markerul unor tulburări care nu par a avea nimic în comun, cum ar fi cancerul, diabetul sau bolile cardiace.

În mod limpede, este bine să avem o variabilitate crescută a ritmului cardiac, măcar asta este o certitudine medicală. O modalitate directă de a realiza acest lucru este prin meditație sau alte practici contemplative, așa cum am menționat. Dacă veți privi din nou ilustrația căilor sistemului minte-corp veți observa că inima este plasată la jumătatea distanței dintre mesajele „de jos în sus” trimise din regiunea intestinală și mesajele „de sus în jos” trimise de creier. Pentru un fiziolog care caută o parte a anatomiei

responsabilă de transmiterea mesajelor în ambele direcții iese în evidență nervul vag, așa că să-l privim mai de aproape.

Stimularea nervului vag

Termenul „vag” provine din latină și înseamnă „rătăcitor”. Este unul dintre cei zece nervi cranieni care se ramifică de la creier spre corp. Nervul vag pleacă de la creier și ajunge până în intestine cu mici opriri pe parcurs, în principal la nivelul inimii și al plămânilor. Responsabilitatea sa majoră este să regleze funcționarea inimii, a plămânilor și a sistemului digestiv.

Fiind cel mai lung nerv din corp, nervul vag are două mari ramuri, stângă și dreaptă, care traversează părțile laterale ale gâtului. Se poate considera că nervul vag asigură transmisia informațiilor dintre intestine și creier. Semnalele sunt produse în intestine de microbiom, totalitatea bacteriilor care le populează. Acestea conțin de 200 de ori mai multe gene decât genomul uman (4 000 000 versus 20 000).

Dintre toate lucrurile care pot fi afirmate despre nervi, unul aparte ar fi că unii dintre ei transmit semnale de la creier (nervi eferenți), în timp ce alții trimit semnale către creier (nervi aferenți). Din pricina nenumăratelor ramuri minore care ating aproape toate organele, nervul vag este răspunzător de 80-90% dintre impulsurile aferente. În limbaj obișnuit, aceasta înseamnă că informarea senzorială — în special efectele durerii și ale stresului — care traversează autostrada informațională

a corpului, se face prin intermediul acestui nerv. Ca rezultat, atunci când activitatea nervului vag este diminuată, pot avea loc o mulțime de evenimente negative, cum ar fi riscul de deces în urma infecțiilor, artritei reumatoide, lupusului, sindromului colonului iritabil, sarcoidozei (afecțiune care duce la inflamarea ganglionilor limfatici), traumei, depresiei și stresului. Stimularea nervului vag are un efect instantaneu asupra ritmului cardiac și a VRC.

De-acum te-ai acomodat cu lista bolilor care depășesc frontiera minte-corp. Iată, este important că nervul vag este o șosea cu două sensuri, trimițând semnale dinspre tractul intestinal către creier și viceversa. El reglează reacția intestin-creier, care poate fi crucială pentru procesele inflamatoare. Anumite descoperiri publicate în literatura de specialitate arată că meditația și anumite practici contemplative pot îmbunătăți răspunsul imun prin stimularea nervului vag, în așa fel încât procesele inflamatoare să fie diminuate.

O dovadă excepțională implică stimularea nervului vag din punct de vedere fizic. Este vorba de implantarea chirurgicală a unui generator acționat cu baterie electrică, de dimensiunile unui ceas de mână. Efectuat în general ca intervenție ambulatorie, implantul este inserat dedesubtul claviculei stângi. De-a lungul gâtului, este introdus un fir pe traseul descendent al nervului vag care este înfășurat în jurul lui. Când este acționat gradual, ținându-se cont de limite minime și maxime, generatorul transmite impulsuri electrice slabe care stimulează nervul vag.

Derutantă este, din punct de vedere al medicinei convenționale, vasta varietate de beneficii posibile ale stimulării nervului vag. În prezent, în nu mai puțin de 32 de afecțiuni aflate în cercetare, indică rezultate pozitive. Printre ele se află dependența de alcool, aritmia (fibrilația atrială), autismul și o serie întreagă de afecțiuni fizice și psihice: boli cardiace, stări de spirit labile, cum ar fi depresia și anxietatea, tulburări ale tractului intestinal, diverse tipuri de dependență și poate chiar pierderea memoriei și boala Alzheimer. Nervul „rătăcitor“ se răspândește în multe părți ale creierului și corpului, ceea ce înseamnă că poate avea un efect vindecător holistic.

O descoperire majoră în legătură cu nervul vag îi aparține lui Kevin J. Tracey, neurochirurg și specialist în medicină moleculară. Dr. Tracey a intuit că sistemul imunitar trebuie să evolueze în scopul de a conserva homeostaza, echilibrul global al corpului. Când inflamația apare ca o componentă normală a reacției imune (așa-numitul răspuns inflamator reflex), corpul intră în dezechilibru și, deci, în modulul de vindecare. Există substanțe chimice specifice care gestionează acest reflex, controlat la nivelul nucleului celular. Un marker major al inflamației este grupul format din compușii chimici numiți citokine. Se știe că citokinele se pot înmulți și, atunci când are loc acest fapt, se instalează inflamația cronică sau acută. Prin analogie, e ca și cum corpul s-ar încinge peste măsură, riscând izbucnirea unui incendiu periculos.

Multă vreme s-a crezut că sistemul imunitar gestionează singur reflexul inflamator, dar, începând din anul

2011, Tracey și membrii echipei sale de cercetători au demonstrat că un neurotransmițător numit acetilcolină este implicat în gestionarea producției de citokine. Mai exact, ei au făcut legătura între acetilcolină și limfocitele T cu memorie din splină. Autostrada pe care circulă aceste mesaje este nervul vag. (Un articol din luna mai 2014, dedicat lui Tracey în ediția de duminică a ziarului *New York Times*, a fost intitulat pe bună dreptate „Poate fi spart codul sistemului imunitar?”.)

Echipa condusă de Tracey a publicat în 2012 o lucrare despre beneficiile terapeutice ale stimulării nervului vag, dezvăluind o diminuare a simptomelor artritei reumatoide, care nu răspundeau la tratamentele farmaceutice convenționale. Acest rezultat a deschis calea unui volum enorm de cercetări în domeniu. Dintr-odată, axa creier-intestin a devenit cel mai fierbinte subiect dezbătut în medicina internă. Paradigma bolilor a fost radical revizuită, iar această revizuire este mereu în direcția abordării holistice, privind mintea și corpul ca un sistem unitar.

De exemplu, milioane de oameni suferă de sindromul colonului iritabil, cunoscut și sub numele de colon spastic, colon nervos sau colită mucoasă. Este o afecțiune îngrozitoare, care nu cauzează doar dureri abdominale severe și perturbări neregulate ale tractului gastrointestinal; în plus, apare stresul provocat de faptul că aceste tulburări imprevizibile se manifestă aleatoriu. Din punct de vedere local, o problemă pur intestinală, sindromul colonului iritabil, se manifestă prin inflamații ale zonei intestinale care o fac hipersensibilă,

un stimul oricât de nesemnificativ putând duce la o inflamație severă.

Acum paradigma bolii s-a modificat odată cu descoperirea faptului că prin intermediul nervului vag sunt implicate anumite zone cerebrale, cum ar fi cortexul somatosenzorial, cortexul insular, amigdala, girusul cingular anterior și hipocampusul. De-a lungul axei creier-intestin, circulă semnale în ambele sensuri și, atunci când creierul este solicitat, există premize majore pentru apariția de emoții și reacții la stres. Aceasta ar putea explica de ce mulți oameni care suferă de acest sindrom apelează, deseori, la psihoterapie, pentru că nerespectarea programului lor zilnic le provoacă anxietate și depresie.

Însă, pentru că acum știm că există o semnalizare cerebrală anormală în cazul pacienților cu sindromul colonului iritabil, separarea aspectelor fizice ale bolii de cele psihologice nu mai are logică. Unul dintre principalele motive de optimism în tratarea bolii este implantul stimulator pe nervul vag, pentru că el ar putea intensifica activitatea desfășurată pe axa creier-intestin. În viitor, sunt prevăzute dispozitive portative care pot stimula nervul vag fără intervenție chirurgicală, trimițând impulsuri electrice subtile prin piele, în zone în care nervii sunt conectați cu nervul vag, cum ar fi zona din jurul urechii.

Nervul vag este un exemplu convingător care susține ideea că există un organism unitar minte-corp — de fapt, este o punte spre inimă care transmite atât mesaje fizice, cât



și mentale. O alternativă complet neinvazivă este meditația, deseori dovedită eficientă în reducerea stresului; există zvonuri provenite de la persoane care spun că simptomele sindromului colonului iritabil s-au ameliorat, după ce au început să practice meditația. Descoperirea semnificativă a faptului că celulele T ale sistemului imunitar sunt afectate direct de creier i-a uimit chiar pe experții din domeniu. Școala de medicină a ținut dintotdeauna sistemul nervos central într-un compartiment separat de cel al sistemului imunitar. Acum sunt bănueli că există zeci de alegeri de stil de viață care pot stimula activitatea nervului vag. Acest lucru aduce în lumină o piesă crucială a acestui puzzle, arătând că sistemul imunitar este conectat cu creierul, nefiind nicidecum un sistem izolat, de sine stătător. Dar, toate aceste dovezi fizice nu trebuie să ne ducă într-o direcție greșită. Vindecarea nu este controlată doar din punct de vedere fizic. Cheia este conștiința.

Capacitatea de conștientizare și inflamația

Repetăm întruna că nu poți schimba lucrurile de care nu ești conștient. O verigă-cheie — poate răspunsul final — în cazul multor afecțiuni cronice, inclusiv al bolilor coronariene, este ceva dificil, dacă nu imposibil de conștientizat: inflamația. Efectele inițiale sunt microscopice în cazul evenimentelor care au loc la nivelul inimii. Acest lucru necesită câteva explicații medicale. Suprafața interioară netedă a arterelor este cunoscută sub numele de endoteliu. Netezimea nu i se datorează în întregime suprafeței fine. Endoteliul este dinamic și activ. El secretă substanțe chimice, de exemplu, care neutralizează toxinele dăunătoare, cum ar fi reziduurile fumatului. Spre deosebire de țevile de apă,

vasele de sânge se dilată și se contractă pentru a modifica volumul fluxului sangvin care circulă prin ele. Rigiditatea plăcii care se depozitează în cazul bolilor cardiace este o problemă, dar chestiunea de bază este ateroscleroza, cunoscută și sub numele de rigidizarea arterelor.

Așa cum frunzele se adună la canal pe ploaie, când mucoasa endotelială a arterelor începe să prezinte fisuri, depozitele mici de colesterol LDL care plutesc în fluxul sangvin se acumulează acolo; depozitele de grăsimi sunt întărite de particulele de calciu și de mici cheaguri de sânge. În timp, globulele albe, care se precipită să gestioneze depozitele de colesterol LDL din interiorul arterelor, se lipesc și ele de acele plăci. (Ateroscleroza nu se limitează la arterele coronariene, ci este o boală sistemică. Potențialul atacului vascular este deseori asociat cu plăcile din artera carotidă.) Se știe că hipertensiunea, fumatul și un nivel crescut de colesterol sunt cauza formării plăcilor.

Dar nu cu ele începe boala. La nivel microscopic, se pare că primele semne ale aterosclerozei apar atunci când particulele de grăsime se stratifică pe celulele fibrelor musculare ale arterelor. Aceste straturi de grăsime se inflamează și de aici apar fisurile mucoasei endoteliale. Nimeni nu știe care este originea straturilor de grăsime, dar se pare că, atunci când sunt aplicate metodele convenționale de prevenție, boala a debutat deja de mult timp. Între momentul stratificării grăsimilor și fisuri, elementul culpabil — inflamația — poate fi combătut. De fapt, din ceea ce știm, aceasta pare a fi cea mai bună abordare a sistemului unitar.

Inflamația este o problemă a sistemului unitar de la cap la coadă. Dar, dacă nu o putem detecta în viața de zi cu zi, cum să știm ce să facem? Spre deosebire de roșeața,

umflăturile și disconfortul specific unei *inflamații acute* (ca în cazul arsurii sau al unei răni deschise), *inflamația cronică* subtilă manifestă puține simptome sau nu are niciunul. Markerii care deconspiră inflamația, în particular citokinele, apar pe pereții arterelor afectate de ateroscleroză. Fenomenul în privința căruia conștientizarea produce o diferență majoră este stresul, care, după cum s-a demonstrat, provoacă apariția proceselor inflamatoare.

Meditația reduce stresul, acționând la nivelul reacțiilor autonome inconștiente din creier. Dar, pe măsură ce devii mai conștient, prin meditație sau prin alte tehnici, începi să identifici elementele negative care mențin organismul unitar la un nivel scăzut de stres. Demonstrația chimică este complexă, dar lanțul de efecte negative este clar:

Stres→Inflamație→Ateroscleroză→Boli coronariene

Dacă prima verigă din acest lanț de evenimente ar fi, în schimb, *conștientizarea de sine*, celelalte elemente sunt fie posibil de prevenit, fie reduse cu un tratament mai ușor. Anterior, am oferit câteva indicii despre modul în care să ne menținem conștienți de noi înșine la serviciu. Numai că a fi conștient de sine poate întâmpina piedici de tot felul. Să luăm locul de muncă drept exemplu.

- Presiunea termenelor limită induce un nivel de stres cronic și ne adaptăm la el blocându-l, în cele din urmă, normalizându-l. Dar, celulele noastre nu au acest mecanism de blocare și sunt afectate treptat.
- Varietatea ritmului cardiac este afectată din pricina exigențelor constante ale unei zile obișnuite de lucru.
- Rutina sedentară a joburilor moderne, care în majoritate implică multe ore în fața computerului, slăbește

fibrelle musculare și contribuie la fenomenul epidemic al obezității.

- Repetiția specifică muncii de zi cu zi plictisește mintea și creează o stare de spirit lipsită de stimuli.
- Tensiunile interpersonale de la serviciu dau naștere la resentimente, furie, invidie și anxietate, care, în final, sunt reprimare fără a fi rezolvate.
- Emoțiile negative neexprimate și tensiunile sunt transmise continuu la creier, la inimă și la intestine prin intermediul nervului vag; ele le diminuează funcțiile; apar astfel crampe stomacale, colon iritabil, constipație sau alte semnale de inflamație.

Aceste elemente de stres de la serviciu oferă un prim exemplu al modului în care acționează viața „normală” împotriva vindecării; și factori similari există și în afara locului de muncă, acasă. Însă, indiferent cât de lent avansează disfuncția, sistemul unitar plătește un preț constant care crește în fiecare zi, puțin câte puțin. Când mergi la serviciu, transporti la birou odată cu tine 50 de trilioane de celule și sănătatea lor o determină pe a ta în cele din urmă.

Inflamația este o chestiune complexă care se manifestă în cea mai mare parte la nivel celular abscons, dar reacția la stres este ceva ce putem controla în fiecare zi. În mod ironic, acesta este elementul pe care, în majoritate, oamenii îl ignoră cel mai des. Ei își îmbunătățesc viața prin alimentație și sport, ducând aceeași viață alertă, plină de exigențe care este nucleul problemei. Următorul pas al călătoriei noastre spre vindecare este să privim cum stresul și răspunsul de vindecare sunt corelate la cel mai profund nivel.

Capitolul 5

Ieșind din modulul de suprasolicitare

Deși au trecut decenii de când stresul a intrat în vocabularul uzual, mulți oameni nu-l înțeleg încă și nu este vina lor.

Întreabă-te pe care dintre următoarele evenimente îl consideri stresant:

- un divorț;
- un câștig la loterie;
- plecarea în vacanță;
- nașterea unui copil.

Răspunsul corect este „toate cele de mai sus”. Stresant poate fi orice element care declanșează reacția la stres a organismului. Din punct de vedere psihologic, stresul apare ori de câte ori sunt implicate îngrijorarea față de viitor sau regretele față de trecut. Am putea eticheta un divorț urât ca eveniment negativ și câștigul la loterie ca unul pozitiv, dar creierul nu privește lucrurile așa. Zona inferioară, sau creierul reptilian, este o moștenire a evoluției de la stadii străvechi ale vieții pe Pământ, când s-a format reacția ancestrală „luptă sau fugi”. O serie largă de experiențe cotidiene, de la nașterea unui copil la pierderea slujbei, de la a avea un istoric familial de depresie la spargerea unei bănci din Las Vegas, totul poate fi stresant. Experții folosesc uneori termenul *eustres*, indicând că elementul de stres este un eveniment fericit — de la prefixul grecesc *eu* care înseamnă „bun” sau „bine”, dar stresant.

Într-un stil de viață vindecător trebuie să acționăm asupra stresului care se acumulează de-a lungul timpului și, pentru că acumularea este invizibilă și foarte lentă, nu există nicio diferență între managementul stresului și managementul vieții în sine. De exemplu, cât de fericit ar fi momentul nașterii unui copil, noile mame consideră că este extrem de stresant să-l crești, nu că ar fi cineva surprins de asta. Ne adaptăm la eustres și la stres, la bine și la rău, de-a lungul spectrului de evenimente, pentru că suntem nevoiți. Copiii trebuie crescuți și îngrijiți în ciuda stresului fizic și mental al părinților.

Abordarea holistică ne spune că a ne adapta la stres nu e suficient. Noii părinți sunt asigurați de toți cei care au trecut prin această experiență că la un moment dat copiii nu-i vor mai trezi în toiul nopții din somn, nu vor mai avea probleme cu creșterea dinților și vor trece de vârsta teribilă de doi ani. Totul este adevărat, dar există mereu ceva stresant în expectativă, lucru demonstrat de viață în general. Astfel, gestionarea stresului are două componente: eliminarea din sistem a reziduurilor stresului vechi și prevenirea impactului stresului nou, ca să nu devină prea sever. Ambele sunt importante în managementul vieții.

Gestionarea stresului acut

Unele evenimente ne lovesc din senin și ne confruntă cu stresul spontan — acestea poartă numele de *stres acut*. A fi concediat este un exemplu, și cu toții am trecut prin această experiență dificilă a pierderii slujbei; este ceva de care milioane de oameni se tem profund. Și ne-am mai confruntat cu modalități autodistructive de a gestiona acest tip de criză.

Unii oameni se retrag pur și simplu și caută distracția, sperând ca timpul să le vindece rănilor. Cercetări psihiatrice au dovedit, de exemplu, că unul dintre cele mai comune comportamente ca efect al stresului acut era petrecerea unui timp mai îndelungat în fața televizorului (care a fost înlocuit acum de jocurile video), un fenomen endemic în rândurile celor fără loc de muncă, deseori permanent. De vreme ce acest comportament este însoțit frecvent de dependența majoră de narcotice în rândul bărbaților de rasă caucaziană cu vârste peste 50 de ani și de o alarmantă creștere a cazurilor de sinucidere, apelarea la astfel de elemente de distragere nu este o metodă de apărare viabilă împotriva stresului acut.

În viață, când ești afectat de stres acut, cum ar fi o despărțire dureroasă sau diagnosticul unei boli severe, un anumit grad de retragere și distragere este firesc și benefic. Timpul nu conduce la o vindecare completă, dar ajută la reechilibrare, după tulburările emoționale. Consumul de alimente pentru obținerea de confort psihic și „consumarea emoțiilor” are logică din punct de vedere emoțional doar temporar. Însă, în cele din urmă, trebuie să depășești stresul acut într-un mod benefic, activ. Altfel, vei merge mai departe cu răni permanente, amintiri neplăcute, stimă de sine diminuată sau cu alte tipuri de vătămări.

Calea spre vindecare este, de fapt, demonstrată de situația apariției unui copil. După ce naște, creierul femeii produce mai multă dopamină și oxitocină, două substanțe asociate cu fericirea, chiar cu euforia. Și, așa cum se întâmplă cu orice plăcere sau recompensă pe care o primim, suntem înclinați să repetăm experiența. Un studiu din 2008 condus de Lane Strathearn de la Universitatea Baylor și publicat în revista *Pediatrics* a arătat că, atunci când femeile au

experiența plăcută de a-și vedea copilul, le sunt activate aceleași regiuni din creier pe care le influențează și consumul de cocaină, de data aceasta însă fiind o euforie naturală. În mod curios, vederea chipului fericit sau trist al copilului induce același grad de plăcere, câtă vreme femeia este încredințată că starea de sănătate a copilului este bună, fenomen observat prin semnalele emise în creierul mamei când este activat mecanismul de recompensă. Prin contrast, mamelor care sunt foarte îngrijorate în privința nou-născutului li se activează alte regiuni cerebrale atunci când copilul plânge, regiuni asociate cu suferința sau dezgustul. Se pare că nivelul de stres al unei mame poate avea un efect dramatic asupra interacțiunii cu copilul și cu dezvoltarea creierului acestuia.

Stresul care își face simțită prezența atunci când vine pe lume un copil nu este ușor de gestionat. Timp de un an sau mai mult, ambilor părinți le este perturbată viața, iar semnalele tipice ale stresului acut își fac apariția, adică oboseala, nervozitatea, tulburările de somn și sentimentul de pierdere a controlului. Experții în cercetarea stresului arată că imprevizibilul și sentimentul pierderii controlului fac ca acesta să fie resimțit mai puternic ca stresul acut. Este simplu de observat cum pierderea slujbei transformă un venit stabil și mândria de a fi apreciat profesional în lipsă de realizări și nesiguranță față de viitor. Nou-născutul creează o situație asemănătoare. Starea lui de sănătate este imprevizibilă și părinții n-au asupra acestui aspect nicio formă de control atunci când el are brusc nevoie urgentă de îngrijiri medicale.

Unii părinți de nou-născuți fac față mai bine decât alții. Exemple de modalități de gestionare sunt prezentate în continuare.

Soluția „nou-născutului“ la stresul acut.

Cheia este o serie de mecanisme de apărare pe care le poate aplica oricine.

- Oferă-ți perioade suficiente de odihnă sau de somn.
- Oferă-ți momente de solitudine și liniște.
- Ieși pe afară și reconectează-te cu natura.
- Menține o viață activă, nu te lăsa acaparat de această situație.
- Împarte datoriile și responsabilitățile, cere ajutor înainte de a te simți copleșit.
- Creează-ți un program zilnic, acesta te va ajuta să compensezi situațiile imprevizibile.
- Găsește o activitate care să-ți ofere simțul controlului.
- Găsește-ți un confident căruia să-i împărtășești sentimentele tale fără a fi criticat.
- Nu te sacrifică, încercând să rezolvi mai multe situații decât este posibil.
- Luptă împotriva tendinței de victimizare.
- Nu te izola, rămâi activ din punct de vedere social.
- Socializează cu oameni care se află în aceeași situație, empatici și care te susțin moral.
- Nu te judeca, fii blând cu tine, acceptă suferințele și coborâșurile emoționale ca pe ceva firesc.
- Când ți se oferă ocazia de a-ți satisface o plăcere, oprește-te și bucură-te de ea.

Apariția unui copil este un eveniment atât de fericit încât partea pozitivă care contracarează stresul este evidentă și foarte accesibilă. Lucrurile nu mai stau așa dacă treci printr-un divorț sau îți pierzi brusc locul de muncă. Chiar și așa, cel mai important lucru este să fii conștient că poți

depăși stresul dezvoltându-ți comportamentul de apărare pe care l-am subliniat. Acesta este un proiect voluntar, realizat prin conștientizare de sine. Reacțiile înăscute nu pot face asta în locul tău.

Dacă te afli în mijlocul unei crize care îți induce stres acut, urmează pașii de mai jos:

1. ține un jurnal despre modalitățile prin care ai reușit să ieși din criză;
2. notează-ți acolo lista mecanismelor de depășire a stresului pe care ți le-am furnizat; ar fi bine să dedici fiecăruia în parte o pagină;
3. pe fiecare din aceste pagini, notează ce poți face ca să adopți imediat acel mecanism;
4. notează-ți în fiecare zi succesele pe care le înregistrezi atunci când unul dintre mecanismele de depășire a stresului începe să dea rezultate.

Niciunul dintre aceste mecanisme de apărare nu este complicat: cele mai multe se subînțeleg din denumire. Dar stresul acut este un dezechilibru atât de puternic încât perturbă conștiința de sine. Până la urmă facem lucruri despre care știm, instinctual, că sunt autodistructive, cum ar fi să ne însingurăm prea mult, să ne victimizăm și să lăsăm teama și neliniștea să ne domine reprimându-ne emoțiile. Am scris deja că oamenii susținuți moral sunt mai puțin predispuși la angină pectorală decât cei care nu se bucură de acest sprijin.

Legătura dintre starea emoțională bună și sănătatea inimii nu poate fi negată. Dar același lucru este valabil în cazul stresului acut, care ne amenință sănătatea și bunăstarea pe toate planurile, inclusiv pe cel fizic. În cazul majorității oamenilor, situațiile care pot crea stres acut sunt

intermitente și, promițător, rare. Trebuie să extindem discuția la stresul cotidian invizibil care dăunează mai mult decât ne dăm seama și care se dovedește dezastruos de-a lungul anilor, fără să poată fi depistat. Ne referim la vinovatul ascuns, stresul cronic.

Stresul cronic și suprasolicitarea sistemului nervos simpatic

Cum gestionezi stresul de fiecare zi din viața ta? Cei mai mulți se plâng de situațiile stresante care ne afectează pe toți în societatea modernă, în special de ritmul prea alert, de orele suplimentare la serviciu și de iritățile imposibil de evitat, cum ar fi blocajele în trafic sau plictisitoare navete. Tendința firească este să ne adaptăm la acești factori de stres pe care să-i gestionăm din mers. Nu ne pasă când viața se desfășoară prea alert (cu necesitatea unei viteze încă și mai mari când e vorba de internet sau de smartphone); ascultăm muzică, pentru a ne distrage atenția de la frustrarea provocată de trafic sau de așteptările lungi din aeroport; acceptăm presiunile de la serviciu ca iminente ascensiunii în cariera profesională.

Adaptarea omului este un miracol, dar managementul stresului a luat o turnură greșită de la început, când specialiștii și comunitatea medicală în general s-au concentrat pe doi factori ca fiind cei mai importanți: stresul fizic și stresul exterior. Aceștia sunt interdependenți. Teoria era că unele evenimente externe provoacă un răspuns fizic în interiorul corpului și, în această interacțiune, s-a dezvăluit principala problemă a stresului. Deci, dacă auzi zgomotul produs de o armă de foc (factor de stres exterior) și simți instantaneu că-ți crește pulsul (răspunsul fizic), s-a declanșat reacția

tipică la stres. Adevărat, acest tipar este destul de obișnuit. Am menționat mai devreme o serie de evenimente exterioare care prezintă un nivel ridicat de stres, cum ar fi trecerea printr-un divorț sau un câștig la loterie.

Dar, din perspectiva sistemului unitar, cel puțin jumătate din poveste rămâne nespusă, pentru că și forul nostru interior, plin de evenimente subiective, creează stres, fiind în același timp și sursa vindecării efectelor acestuia. Să analizăm un eveniment extrem de stresant, cum ar fi internarea în spital pentru o intervenție chirurgicală. La nivel fizic, factorul de stres este procedura medicală în sine, dar există și alți factori de stres care au impact mental și emoțional. Aceștia includ:

- teama de rezultatul intervenției;
- așteptări majore sau minore;
- încredere sau scepticism față de sistemul medical;
- mediul ostil al spitalului;
- întreruperea obiceiurilor zilnice normale;
- proceduri stânjenitoare și intruzive;
- neputința de a controla ceea ce ți se întâmplă;
- neliniște față de viitor;
- îngrijorare față de ceea ce se va întâmpla cu întreaga familie.

Multe lucruri depind de acești factori care ar trebui să fie puși pe primul plan. Din perspectiva chirurgului, el reușește sau nu să repare o inimă, un ficat sau un creier bolnav. Dar rezultatele fizice influențează prea puțin stresul invizibil sau modul în care îl gestionăm.

Deoarece abordarea interioară a stresului, incluzând meditația și practicile de concentrare, s-a dovedit a fi atât de benefică în reducerea stresului, este rezonabil să ne gândim

că introspecția este metoda prin care o persoană obișnuită poate combate stresul. Dar ar fi o exagerare să credem că meditația și explorarea interioară au pătruns profund în stilul de viață occidental. De ce? Există destulă informație în mijloacele de comunicare în masă despre meditație și efectele ei benefice. Atitudinea negativă față de ea s-a disipat treptat — sunt puțini cei care mai consideră azi meditația o practică ezoterică religioasă neobișnuită, caracteristică Orientului. Rezistența față de adoptarea practicii meditației și a explorării interioare ne oferă imaginea unei vieți blocate în rutină și atitudini care împiedică nu doar meditația, ci și stilul de viață vindecător în general.

Fără să ne dăm seama ce facem, cei mai mulți dintre noi, vasta majoritate de fapt, se suprasolicită. Ce înseamnă asta? În termeni fiziologici, cel mai bun exemplu este sistemul nervos. El este un exemplu de bază al modului în care organismul nostru acționează sub dublu control, idee la care ne tot întoarcem. Orice proces la care nu ești nevoit să te gândești este gestionat de sistemul nervos autonom, care era denumit cândva (oarecum incorect) sistem nervos involuntar. În esență, sistemul nervos autonom controlează funcționarea organelor. Termenul „involuntar” era perfect logic cândva, pentru că nervii care controlează inima, stomacul și tractul digestiv supraveghează funcții care nu au nevoie de cooperarea noastră voluntară. Nu-i poți spune inimii să se oprească sau intestinului subțire să te mai cruțe și să anuleze câteva calorii din ceea ce mănânci. Dar ideea că nu ai deloc un control al sistemului nervos autonom este greșită, pentru că acesta se dovedește a fi adaptabil la dorințele, sentimentele, gândurile noastre sau la alte activități psihice mai mult decât ne-am închipuit până acum. Sistemul nervos autonom este împărțit în *simpatic*

și *parasimpatic*. (Termenii ne-ar putea induce în eroare, pentru că *simpatic* nu înseamnă „agreabil“.) Funcția de bază a sistemului nervos simpatic este de a iniția reacția „luptă sau fugi“. Chiar dacă partea inferioară a creierului este gazda acestui reflex vital, este implicată o întreagă rețea de nervi care pornesc din măduva spinării și se răspândesc în tot corpul, pentru a activa toate elementele care contribuie la declanșarea acestei reacții.

Foarte multe elemente sunt implicate în reacția „luptă sau fugi“: dilatarea pupilei, accentuarea transpirației, creșterea pulsului și a tensiunii arteriale. În același timp, digestia este blocată temporar, metabolismul își schimbă viteza și mușchii încep să funcționeze anaerob, adică fără necesitatea alimentării cu oxigen. Fiind temporare, acestea sunt doar măsuri de urgență. Evoluția nu ne-a oferit dotările necesare pentru a putea reacționa la stres constant. În plus, când se inițiază o reacție la stres în toată puterea cuvântului, nimeni nu poate face mare lucru s-o oprească: sunt secretați hormoni cum ar fi cortizolul și adrenalina, ei se atașează de anumiți receptori ai membranelor celulare și provoacă un șir de evenimente de neoprit în interiorul celulelor. De exemplu, în măduva spinării, stresul cronic poate determina leucocitele să provoace inflamații, proces care debutează prin schimbări la nivel genetic. Dacă un anumit factor de stres, cum ar fi un vecin zgomotos, ne afectează zilnic, inflamația cronică poate conduce la boli cardiace, cancer sau alte maladii. Din fericire, aceste schimbări dăunătoare care au loc în celule ca reacție la stres pot fi, de asemenea, temporare. La această situație, în loc să spunem că în majoritate oamenii sunt suprasolicitați, i-am putea numi „suprasolicitați simpatic“, deoarece se exercită o presiune semnificativă asupra sistemului nervos simpatic. Reacția



„luptă sau fugi“ este un fel de mecanism cu buton de pornire și oprire: semnalele sunt drastice și precise.

Dacă ai urmărit un act de magie pe stradă sau la televizor, când magicianul face un truc, indiferent că scoate asul de pică din spatele urechii cuiva sau redă corect un număr la care s-a gândit cineva, mulți spectatori au tendința de a fugi, fie și râzând, dar sistemul nervos simpatic nu înțelege glumele și te forțează să fugi, cel puțin o clipă.

În realitate însă, reacția la stres acționează ca o scală mobilă și dacă sistemul nervos simpatic este menținut la o gradație minimă, pot apărea în timp o serie vastă de efecte dăunătoare.

Fără să ne dăm seama, sistemul nervos simpatic supra-solicitat zilnic ne subminează starea de sănătate. Putem ilustra problema relatând povestea unei femei pe care o vom numi Mara, a cărei viață nu conține nimic dezastruos sau profund neplăcut, dar arată cât de departe se află oamenii de un stil de viață vindecător fără să-și dea seama.

Povestea Marei. Efecte negative invizibile cauzate în timp

Mara a împlinit 40 de ani, este o femeie de succes și nu are prea multe lucruri de care să se plângă. Își dăduse seama foarte repede că era o tânără sclipitoare și a avut multe realizări academice în timpul studenției, absolvind cu un calificativ excelent una dintre universitățile de top din SUA. Era la mijlocul anilor 1990 și, asemenea multor tineri încurajați de avântul economic, a ales o carieră în sectorul financiar, un post bine plătit la una dintre cele mai importante bănci. Viața începuse să i se desfășoare potrivit așteptărilor.

„Câștigam foarte bine, fusesem promovată foarte repede“, îți amintește Mara. „Prețul a fost că mi-am dedicat timpul în totalitate carierei și, asemenea tuturor persoanelor pe care le cunoșteam, stăteam minimum 60 de ore pe săptămână la serviciu. Îmi luam lucrări și acasă, uneori mă duceam la birou și sâmbăta. Ca să fiu sinceră, îmi plăcea. Când auzeam că unora le priește stresul, mă gândeam la mine: mă recunoșteam.“

Mara și-a cultivat această atitudine după ce a descoperit la scurt timp cât de competitiv era domeniul în care își clădea cariera. Și-a limitat prietenii la colegii de serviciu, genul de tineri ambițioși, în preajma cărora era entuziasmată să-și petreacă timpul liber. Erau hotărâți să fie învingători. A început să se vadă cu Frank, un tânăr care lucra tot în domeniul bancar și care urma cursuri serale de drept.

„Frank era ambițios“, spune Mara, „dar era și deștept și amuzant. Putea să aprecieze oamenii sau să le taie din nas dacă trebuia. Părea să fim o echipă minunată.“

Având același stil de viață și aceleași țeluri, au intrat într-o relație serioasă și s-au mutat împreună. Cu obiective de carieră atât de puternice, au decis să nu facă un copil până la vârsta de 30 de ani.

Au mai trecut cinci ani. La 30 de ani, Mara a intrat într-o nouă relație; evaluând cei trei ani petrecuți alături de Frank, poate că erau totuși prea asemănători. Aveau amândoi personalități foarte puternice, se certau des și niciunul nu voia să cedeze. Și totuși i-au despărțit banii. Când Mara a primit un salariu mai mare decât cel al lui Frank, bărbatul era mereu îmbufnat și tot mai dominator și agresiv, căutând orice motiv pentru a o umili. „N-am fost prea zguduită când s-a decis să plece“, spune Mara.

„Bănuiam oricum că începuse deja să-și caute altă parteneră. Mi-am revenit foarte repede și, după numai câteva luni, l-am întâlnit pe Jason, care nu era un tip ambițios și avea o profesie fără legătură cu finanțele. Era tandru, atent și deloc competitiv, în vreme ce Frank era egocentrist, încordat și agresiv. Odată ce îți dai seama de contrast, schimbarea vine de la sine.“

Cariera îi avansa, dar Mara a observat că bărbații de la același nivel erau promovați înaintea ei. Acest lucru, precum și alte atitudini sexiste i-au adus cariera într-un punct problematic, dar era o bună profesionistă. A început să acorde mai multă atenție activității fizice — face jogging în mod regulat acum — și să-și țină greutatea sub control, două elemente care nu prea făcuseră parte din stilul ei de viață când avea 20 de ani.

Sărim la vârsta de 40 de ani. Mara s-a căsătorit cu Jason și au o fetiță de patru ani. După trei luni de concediu maternal de la nașterea fetiței, Mara s-a întors la serviciu. E mulțumită de relația ei cu Jason, dar există zone de conflict. De exemplu, el dă dovadă de pasivitate și are uneori o atitudine pe care ea o găsește pasiv-agresivă, cum ar fi „să uite“ că trebuia să ia copilul de la grădiniță în ziua următoare unui conflict cu Mara. În dinamica acestei căsătorii, Mara a adoptat rolul agresorului chiar dacă urăște asta, în timp ce Jason este tăcut și se uită la televizor când simte tensiune în casă, chiar dacă ea l-a implorat de o mie de ori să-și exprime deschis sentimentele.

„Mă uit în jur și văd că lucrurile nu merg perfect“, spune ea. „Într-un fel parcă sufăr de sindromul super-mamei, încercând să am realizări la serviciu, dar să fiu și mamă devotată și soție acasă. Este în regulă. Sunt oameni în situații mai rele ca a mea.“

Există și alte aspecte pozitive ale vieții ei, la care se gândește rareori. Sănătatea îi este bună, în general, la fel de lipsită de probleme ca la 20 de ani. N-a fost niciodată suspectă de cancer și, fiind în premenopauză, estrogenul produs de corpul ei a ferit-o de bolile cardiace. Este adevărat că a încetat să mai facă jogging din perioada sarcinii și, uneori, ține diete ca să slăbească cele patru, cinci kg în plus, cu care s-a ales după ce a născut. Dar, cu o maturitate emoțională tot mai evidentă, trece mai ușor suferințele și coborâșurile unei relații intime și își crește copilul cu responsabilitate și dragoste.

Deci, unde este problema? Milioane de oameni își duc viața într-un mod asemănător și simt că nu-i afectează nimic. Totuși, dacă iei în considerare ce am descoperit până acum despre stilul de viață vindecător, Mara nu se poate mândri cu asta. Citește mai departe ca să înțelegi unde se pot produce vătămările invizibile din viața ta, care, probabil, se întâmplă chiar acum.

Cum blochează vindecarea un stil de viață „normal“

- Activitățile zilnice sunt dominate de muncă, de exigențele performanței și succesului, precum și de teama de pierdere sau eșec.
- Stima de sine este clădită pe norme exterioare de evaluare, cum ar fi promovarea sau competitivitatea.
- Concentrată pe elemente exterioare, viața este trăită în mod superficial. Cum factorii exteriori sunt tot mai organizați, viața interioară a individului nu poate ține pasul cu ei.
- Nevoile emoționale sunt lăsate în plan secundar și nu sunt înfruntate cu onestitate.

- Stresului cronic subtil i se acordă prea puțină atenție sau nu e băgat în seamă deloc.
- Relațiile intră în ciclul rutinei și obișnuinței.
- Activitatea fizică și contactul cu natura sunt limitate în timp. Viața devine, treptat, tot mai sedentară.
- Nu există o viziune superioară asupra posibilităților, din pricina dificultății exigențelor și obligațiilor permanente din partea familiei și profesiei.
- Atenția acordată sănătății este temporară sau intermitentă. În general, se iau prea puține măsuri până în momentul apariției simptomelor de boală.

Aceasta este o listă șocantă de fapte pe care le ignorăm sau încercăm să le gestionăm, chiar dacă ne suprasolicităm sistemul nervos simpatic. Stresul este atașat fiecărui element din lista de mai sus, ceea ce înseamnă că este un factor mult mai important decât ne închipuim. În cuvinte mai simple, milioane de oameni acordă o valoare pozitivă unor opțiuni cu efecte, de fapt, negative din perspectiva sistemului unitar.

Deci, unde te plasezi acum? Este greu să-ți evaluezi singur nivelul de stres, din simplul motiv că sistemul minte-corp este foarte eficient în a se adapta. Trec ani la rând fără să realizezi cât ești de afectat de stres. Specialiștii în evaluarea stresului identifică trei stadii de manifestare. Primul stadiu se petrece la nivel psihologic, al doilea, la nivel comportamental, al treilea, la nivel fizic. Urmează prezentarea pe scurt a acestor stadii. Citește fiecare categorie ca să detectezi dacă ești deja victima unor factori de stres.

Cele trei niveluri de vătămare

Vătămarea psihologică și neurologică

Vătămarea psihologică și neurologică se manifestă prin semnale minore, de tip oboseală psihică sau stare de tensiune față de termenele limită impuse la serviciu. Când oamenii declară că sunt stresați, se referă în general la faptul că nu mai au energie, ceea ce poate masca stări mentale ca depresia, anxietatea sau chiar panica. Deoarece creierul este afectat, apar tulburările de somn sau sentimentul săcâitor că timpul zboară, afecțiuni pe care dr. Larry Dossey o numește „boala timpului”. Oboseala psihică determină adoptarea unor decizii greșite sau pierderi de memorie, dar problema, în general, este capacitatea diminuată de concentrare, de atenție. La nivel emoțional, stresul pare să ne transporte în perioada copilăriei, devenind mai predispuși la explozii de furie, extenuare, iritabilitate. Cu cât stresul se acumulează mai mult, cu atât mai scurt devine fitilul emoțiilor negative.

Vătămarea comportamentală

Este posibil să se manifeste schimbări negative de comportament în două zone majore: munca și relațiile emoționale. Profesiile care implică stres ne fac să răspundem printr-o serie de atitudini, cum ar fi bârfele de la serviciu sau un pahar de alcool după orele de program. Pe măsură ce se acumulează factorii de stres, cantitatea de alcool crește, nevoia de detașare este tot mai mare. Inevitabil, transportăm sentimentele de la serviciu acasă, unde încep să-și facă apariția certurile. O soție care se vede neglijată, tratată urât sau

ignorată va simți povara comportamentului asociat stresului. Stresul poate să diminueze pofta de mâncare, în cazul unei persoane sau s-o sporească, în cazul alteia. Deseori, există tulburări de somn și, în unele cazuri, insomnie cronică. Aceasta sau alte efecte ar putea conduce individul la dependența de sedative sau de alte medicamente în încercarea de a se elibera de stres și de a reveni la starea normală.

Vătămarea fizică

Atunci când organismul nu este complet adaptat la stres, efectele negative își urmează cursul imprevizibil. Majoritatea oamenilor suferă de oboseală psihică. Este cel mai probabil să apară dureri de stomac, tulburări de digestie sau dureri de cap. La fel, sistemul imunitar este afectat și răcim mai des, alergiile sunt mai grave. După aceea, problemele tind să intre în zona proceselor inflamatoare, ale căror efecte pot migra oriunde: o erupție cutanată, sindromul colonului iritabil, un infarct sau un atac cerebral. În acest stadiu, distrugerile cauzate de stres au atins un nivel serios de distrugere a organismului.

În creier, stresul activează o rețea neurală particulară, numită axa hipotalamus-pituitară-suprarenală (axa HPS). Activarea acesteia determină glandele suprarenale să producă în exces hormoni specifici cunoscuți sub denumirea de glucocorticoizi. Ei sunt necesari dezvoltării normale a creierului și, în momentele de stres acut, sunt produși în cantități mai mari. Creșterea nivelului acestor hormoni poate avea un efect invers, provocând stări neurotoxice, după cum s-a dovedit în urma efectuării unor studii ale stresului din perioada gravidității. Există o barieră naturală care previne transferul hormonilor de stres de la mamă la făt prin

placentă. În cazul unei perioade de graviditate marcate de stres, această barieră pare să fie depășită, iar unul dintre rezultatele semnificative ale acestui fapt este afectarea dezvoltării și funcționării normale a creierului copilului. Atunci când unor femele de cobai gestante li s-au administrat glucocorticoizi, creierul puilor nu s-a dezvoltat normal.

Mai mult decât se bănuia în trecut, o perioadă dificilă de graviditate, în care o femeie este supusă la stres cronic, poate avea efecte mult mai dramatice la nivel celular și genetic. La oameni, infuzia excesivă de glucocorticoizi în creierul fătului afectează în mod direct nivelul de dopamină, care, așa cum am discutat în capitolele anterioare, este implicată în mecanismul de recompensă și plăcere. Stresul prenatal poate avea și efecte în lanț când copilul se află în perioada de creștere, cum ar fi: deficiențe ale capacității de învățare, predispoziție mare către abuzul de droguri, nivel crescut de anxietate și depresie. Stresul matern prenatal poate fi asociat cu o activitate sporită a axei HPS la vârste diferite, de exemplu la șase luni, cinci ani, zece ani sau mai târziu, când atinge vârsta maturității. Îngrijorător este că anumite studii efectuate pe animale arată că nivelurile ridicate de glucocorticoizi persistă genetic la prima sau și la a doua generație de descendenți.

Nu-ți oferim aceste informații în scopul de a te alarma, ci doar pentru a-ți arăta că stresul subtil merită definiția de epidemie a civilizației. De amenințarea tentaculelor sale, care pot pătrunde oriunde, nimeni nu este protejat. Dilema este că, fiind atât de universal, stresul cronic provoacă prea multe evenimente care pot degenera: specialiștii în domeniu n-au un remediu universal care să gestioneze efectele imprevizibile ale stresului cotidian. Să vedem cum ne poate ajuta mai mult un stil de viață vindecător.

Soluția sistemului unitar

Nu vei fi surprins că soluția sistemului unitar introduce în acest tablou conștientizarea de sine. De vreme ce primele efecte ale stresului cronic sunt psihologice și neurologice, tot aici trebuie să înceapă și vindecarea. Am menționat deja că a-i face față și a te adapta la stres reprezintă strategii nepotrivite. Celulele corpului tău nu se adaptează nici atunci când tu crezi că ai reușit. Un bun exemplu este cel al muncitorilor care lucrează în ture. Orele lungi de muncă pe parcursul nopții le perturbă ritmul circadian, bioritmul zilnic. Ca rezultat, cel mai evident factor dăunător este lipsa somnului și se știe de mult timp, creierul nu se adaptează niciodată complet la un program care îl privează de odihna nocturnă. Dar alte investigații medicale au demonstrat că muncitorii care lucrează în ture sunt supuși la alte șapte riscuri:

- risc crescut de a se îmbolnăvi de diabet;
- probabilitate crescută de apariție a obezității din pricina dezechilibrelor hormonale care afectează senzația de foame și sațietate;
- risc crescut de a se îmbolnăvi de cancer mamar;
- modificări negative la nivel metabolic care influențează riscul de boli cardiace;
- risc crescut de atac de cord;
- risc crescut de accidente de muncă;
- predispoziție ridicată la depresie.

Pe scurt, întregul organism este potențial afectat din pricina prea multor perturbări la care este supus într-un singur bioritm care se dovedește corelat cu alte tipuri de bioritm, cum ar fi legătura dintre somn și senzația de foame sau de sațietate. Se pare, de asemenea, că soluția evidentă — demisia

de la slujba care are exigența turelor de noapte — nu este tocmai suficientă pentru a face să fie reversibile efectele negative, dacă acest regim de muncă a persistat prea mulți ani.

Lecția principală pentru toată lumea este că factorii de stres nu sunt elemente izolate. Comportamentul sau atitudinea de a-i ignora poate să aibă repercusiuni foarte mari. Să presupunem că ești la aeroport și descoperi că zborul ți-a fost anulat. Compania aeriană nu suplinește acest zbor și te informează că trebuie să aștepți cinci ore până te vor putea îmbarca într-un alt avion. Fără alternativă, cu singura soluție de a se supune acestui tratament incorect din partea companiei aeriene, pasagerii par a avea o atitudine pasivă în timp ce așteaptă, dar, în interior, mulți oameni (poate și tu) reacționează în următoarele moduri: îngrijorare, nemulțumire, pesimism. Toate acestea sunt în detrimentul nostru.

Îngrijorarea este o neliniște autoindusă. Nu rezolvă nimic și ne blochează posibilitatea de a gestiona lucrurile într-un mod pozitiv.

Nemulțumirea crește încordarea și furia. Afișând ostilitate, încurajăm un comportament similar la cei din jur.

Pesimismul induce iluzia că situația în care ne aflăm este fără ieșire. El dezvoltă convingerea că a ne aștepta la ce e mai rău este o atitudine realistă, când, de fapt, lucrurile nu stau așa.

Dacă te recunoști în toate aceste comportamente sau atitudini, te păcălești singur că te adaptezi la stres. În percepția corpului însă tu însuți devii un factor de stres în sine. Asta pentru că un eveniment exterior (zborul anulat) suferă o interpretare interioară înainte de a declanșa reacția la stres. Spre deosebire de criza creată de pierderea locului de muncă, întârzierea unui zbor intră în categoria de stres cronic cotidian. Asta înseamnă că poți alege cum

să reacționezi. Îngrijorarea, nemulțumirea și pesimismul sunt reacții inconștiente. Oamenii blocați în ele sunt victimele unor reacții vechi, care devin fixe pentru că nu sunt reevaluate.

Unii oameni gestionează mai bine experiența unui zbor anulat decât alții. Așa cum v-am oferit „soluția nou-născutului“, iată și „soluția aeroportului“, în cazul stresului de fiecare zi.

„Soluția aeroportului“ la stresul cronic

Detașează-te de factorul de stres. Într-un aeroport, oamenii reușesc să facă asta citind o carte sau găsind un spațiu în care să fie singuri.

Echilibrează-te. În aeroport, oamenii pot face asta închizând ochii și meditănd.

Menține-te activ. Într-un aeroport asta se poate realiza plimbându-te, în loc să te fixezi pe un scaun, așteptând.

Caută metode pozitive de detașare. Asta ar putea însemna shopping sau chiar o ședință de masaj ori a servi masa într-un restaurant.

Caută sprijin emoțional. Într-un aeroport asta ar putea însemna, în mod normal, să suni un prieten sau un membru de familie. (Un apel scurt prin care să anunți că vei întârzia nu-ți va oferi un sprijin emoțional. Soluția este o conversație cu o persoană apropiată, care să dureze cel puțin o jumătate de oră.)

Evadează dacă ai posibilitatea. Într-un aeroport, dacă atitudinea reprezentanților companiei este revoltătoare, te ajută psihic să anulezi ce aveai de făcut și să te duci acasă. (Desigur, asta nu este întotdeauna o soluție practică sau posibilă.)

Toate acestea sunt adaptări pozitive, opuse negativismului și îngrijorării, nemulțumirii și pesimismului. Ele fac loc conștientizării de sine într-o situație în care acceptarea pasivă nu este soluția corectă. Sub atitudinea „trebuie să depășesc momentul ăsta” se ascunde stresul. Un zbor anulat este în afara sferei tale de control și se poate întâmpla ori când, fără să fii avertizat. De aceea, se încadrează în cele două condiții care fac stresul să aibă un impact mai mare: imprevizibilitatea și lipsa controlului.

Ai opțiunea de a schimba turnura acestei situații interpretând-o nu ca pe un ghinion, ci ca pe un factor non-stresant, la care reacționezi făcând lucruri care îți plac, cum ar fi meditație, conversație cu un prieten, shopping. Când devii adeptul acestei inversări de sens, stresul cronic este inhibat. Previi din capul locului un proces care altfel ți-ar fi afectat organismul asemenea picăturii chinezești, puțin câte puțin.

„Soluția aeroportului” poate fi aplicată chiar acum. Ea descrie o strategie de evitare a suprasolicitării sistemului nervos simpatic. Există o explicație psihologică a acestui fenomen. Sistemul nervos simpatic este echilibrat de un set de nervi complet separat, care declanșează reacții opuse, cunoscut sub numele de sistem nervos parasimpatic. În loc de încordare, el creează relaxare. Mărirea naturală a celor două sisteme este să fie antagonice. Reacția temporară drastică a sistemului nervos simpatic este contracarată de activitatea continuă echilibrată a sistemului nervos parasimpatic.

Sub influența stresului cronic, îi cerem sistemului nervos simpatic să fie vigilent permanent, până când iese de pe făgașul său normal și începe să ne afecteze starea naturală de echilibru. În același timp, starea relaxată, normală a sistemului nervos parasimpatic este blocată sau marginalizată. Ca să ieși din stadiul de suprasolicitare trebuie să ridici

nivelul talerului parasimpatic de la această balanță. Acest lucru nu poate fi realizat decât acționând conștient pentru că, lăsate să funcționeze în modul lor biologic, cele două sisteme antagonice vor continua s-o facă în modul lor specific. În absența influenței stresului, balanța automată a talerelor simpatice și parasimpatice se descurcă și singură; ea este capabilă să se regleze fără ajutor. Dar stresul, metaforic vorbind, acționează ca o forță constantă care, acționând asupra unui perete, reușește să-l încline. Aplicată la un stil de viață vindecător, „soluția aeroportului“ trebuie să fie activată, în fiecare zi după cum urmează:

Detașează-te de factorul de stres. Oferă-ți perioade de relaxare și singurătate.

Echilibrează-te. Practică meditația, cea mai oportună tactică, sau măcar oferă-ți un moment pe parcursul zilei în care să stai cu ochii închiși într-un loc retras și să inspiri de câteva ori până te simți relaxat și echilibrat. Cea mai bună tehnică de respirație pe care am menționat-o cu privire la locul de muncă este să inspiri, numărând până la patru, apoi să expiri numărând până la șase.

Menține-te activ. A nu sta pe scaun și a te mișca pe parcursul unei zile sunt un bun stimulent pentru nervul vag, unul dintre principalele căi ale sistemului nervos autonom. Practica yoga este și mai stimulativă și cea mai bună opțiune de transformare a stării de suprasolicitare a sistemului nervos simpatice într-o activitate sporită a sistemului nervos parasimpatic.

Caută metode pozitive de detașare. În acest caz, „pozitiv“ înseamnă o activitate care să-ți creeze plăcere. A-ți

oferi timp să fii fericit este o strategie a sistemului unitar, dar asta are o rezonanță golită de sens și abstractă. Fericirea este instrumentul care transformă o situație stresantă în una vindecătoare. În termeni care țin de psihologie, modalitatea de a-ți clădi o viață fericită este să trăiești zile fericite.

Caută sprijin emoțional. Societatea modernă ne izolează tot mai mult, lucru valabil și înainte ca internetul și jocurile video să agraveze problema. Nu există substitut pentru legăturile emoționale și un lucru aproape întotdeauna prezent în studiile despre fericire este acela că oamenii cei mai fericiți petrec cel puțin o oră pe zi în contact direct sau la telefon cu cei mai apropiați prieteni sau membri ai familiei.

Evadează dacă ai posibilitatea. Aceasta este cea mai grea alegere pentru cei mai mulți oameni care îndură situații stresante mult peste momentul în care le devenise evident că a evada era cea mai bună soluție. Situațiile grave, cum ar fi violența domestică, sunt factori de stres acut. Modificările semnificative de viață, ca divorțul sau schimbarea profesiei, trebuie să țină cont de mulți factori. Însă ar fi necesar să-ți acorzi zilnic libertatea de a te sustrage de la certurile aprinse, bârfele răuvoitoare, e-mail-urile insolente, persoanele care se plâng permanent, cele agasante sau cele care te critică în public.

În cele din urmă, a ieși din starea de suprasolicitare a sistemului nervos simpatic, ceea ce nu reușesc prea mulți, se dovedește a fi cea mai importantă decizie pe care o poți lua pentru că beneficiile aduse sistemului unitar sunt de durată.

Capitolul 6

Cel mai important lucru pentru vindecare

Ți-am adus destule dovezi în favoarea abordării holistice ca să putem face o afirmație îndrăzneță: mintea și corpul sunt un întreg. Dacă ar trebui să reparați un singur lucru în viața ta, acela ar fi separarea minții de corp. Acum, în modul în care ne trăim viețile, ceea ce numim „eu” nu înglobează pe deplin rolul de „sine vindecător”. Motivul principal este pierderea simțului întregului. Am fost învățați să privim corpul ca entitate separată de minte, lucru care este doar o părere. Dar, când te privești în oglindă, ce vezi? Fără să stea pe gânduri, mulți oameni ar spune: „Îmi văd chipul”. Dar, de fapt, reflexia chipului nu este ceva la care să te uiți și atât, ci trebuie s-o „citești”.

Citești indicațiile stării de spirit, dacă ești odihnit sau obosit, îți citești vârsta și ce a sculptat ea pe chipul tău. Am discutat despre harta invizibilă pe care cu toții o purtăm în minte și despre modul în care funcționează relațiile și viața. Dar ca hartă vizibilă, chipul tău și corpul întreg simbolizează același lucru. Pe măsură ce povestea se schimbă, se schimbă și harta. Ca să citez o axiomă medicală, dacă vrei să vezi cum îți arătau gândurile ieri, privește-ți corpul astăzi. Dacă vrei să vezi cum îți va arăta corpul mâine, examinează-ți gândurile azi.

Holistic a devenit un termen indispensabil în revoluția sănătății, dar, la un anumit nivel, este mai ușor să trăiești

în mod separat. Ești capabil să te detașezi de ceea ce face corpul tău. Ca exemplu nefericit, atunci când li se prezintă posibilitatea ca boala să aibă o componentă mentală, unii pacienți se revoltă: „Vrei să spui că mi-am făcut asta cu «mâna» mea?” Pentru aceștia, ideea de autovindecare implică acuzația că sunt vinovați. Însă, unii oameni au purtat sistemul minte-corp pe culmi extraordinare, iar fiecare dintre aceste cazuri deschide o nouă posibilitate disponibilă tuturor.

Posibilități extraordinare

Ce-ar fi dacă te-ai putea trezi, în fiecare dimineață, fix în același minut, ani la rând? Acesta este cazul unui pionier al psihologiei, americanul William James (deși pare să fi fost o capacitate subconștientă).

Ce-ar fi dacă ai putea să te vindeci de alergii? Astfel de isprăvi au fost înregistrate în rândurile unor pacienți care sufereau de sindromul personalității multiple: una dintre personalități suferea de o alergie care dispărea, în momentul în care cealaltă personalitate prelua controlul. Într-unul din cazuri, unui copil i se declanșa rinita alergică, în momentul în care bea suc de portocale și controlul era preluat de personalitatea alergică, dar nu dovedea niciun simptom, când cea de-a doua personalitate era prezentă.

Ce-ar fi să poți sta într-o peșteră înghețată peste noapte îmbrăcat într-o haină subțire de mătase? Aceste lucruri au fost observate la călugării tibetani care excelează în tehnica meditației cunoscută sub numele de

tumo, prin care temperatura corpului, ai cărei parametri nu țin de voința individului, poate fi controlată în mod conștient. Într-un caz extrem, olandezul Wim Hof, care a fost supus unor teste medicale, a demonstrat capacitatea de a-și controla temperatura corpului, în vârf de munte, în plin viscol, purtând doar o pereche de pantaloni scurți sau stând scufundat, până la gât, în apă înghețată câteva ore.

Hof a explicat cum a ajuns la aceste performanțe: „I-am transmis sistemului nervos autonom să nu mai fie autonom“. Problema cu această afirmație este că medicina convențională susține că sistemul nervos autonom nu poate fi controlat în mod conștient. Un studiu important, efectuat în Olanda, zguduie însă această presupunere medicală, susținându-l pe Hof.

Publicat în 2014 în revista *Proceedings of the National Academy of Sciences*, acest studiu oferă dovezi ale posibilității activării voluntare a unei funcții caracteristice sistemului nervos autonom, și anume, răspunsul imun. Subiecții, cu o bună stare de sănătate, „au fost antrenați timp de 10 zile în tehnica meditației (metoda trezirii celui de-al treilea ochi), a controlului respirației (hiperventilații ciclice urmate de retenție pe plin sau pe vid) și au fost expuși la temperaturi scăzute (imersiuni în apă extrem de rece)“. Grupului de control nu i s-a oferit acest antrenament. Participanților din cele două grupuri li s-au injectat tulpini ale bacteriei *Escherichia Coli* (E. Coli). În mod normal, această bacterie se află în tractul intestinal și este inofensivă, dar există și tulpini patogene care provoacă toxiinfecții alimentare, de exemplu.

După ce li s-a injectat toxina, grupul antrenat a continuat efectuarea tehnicilor voluntare, în timp ce grupul de control n-a luat nicio măsură. Li s-au prelevat probe sangvine tuturor și acestea au arătat că grupul antrenat prezenta o producție mai mică de substanțe chimice pro-inflamatoare, rezultat pe care cercetătorii l-au pus pe seama unei creșteri semnificative a epinefrinei, hormon care are rolul de a diminua inflamația. Pe lângă faptul că Hof înțelesese legătura dintre controlul său fizic extraordinar și sistemul nervos autonom, rezultatele studiului teoretic olandez ar putea fi folosite de persoanele care suferă de inflamații persistente, în special de cei afectați de boli autoimune.

Pe cât de neobișnuite vi s-ar părea aceste exemple, aproape oricine ar putea să facă să-i apară o pată roșie pe dosul palmei sau să-și încălzească mâinile printr-un simplu exercițiu de *biofeedback**. În era *gadget*-urilor portative, inventatorii din medicină caută căi de monitorizare a semnalelor unor potențiale boli sau a stresului prin simple dispozitive atașate la încheietura mâinii care ne facilitează întoarcerea la starea de echilibru în mod voluntar prin *biofeedback*.

Întrebarea principală este cum ar fi viața clădită pe adoptarea abordării holistice și dacă aceasta va crea un salt cuantic în privința sănătății. Noi credem că da, așa cum s-a întâmplat în cazul unei femei remarcabile la care ne vom referi mai jos:

* Tehnică de medicină alternativă prin care o persoană își folosește funcțiile creierului în controlul funcțiilor biologice. (N. t.)

Povestea lui Tao. Pace și pasiune

Nu puteam avea un exemplu mai bun de stil de viață vindecător decât cel al lui Tao. Ea are o înfățișare deosebită, cu tenul arămiu și părul negru, moștenind trăsăturile tatălui de origine franceză și ale mamei de origine indiană. Personalitatea îi este încă și mai uimitoare, un soi de seninătate zâmbitoare pe care cu toții ne-am dori-o la cei 98 de ani ai ei. Tao este și cea mai în vârstă profesoară de yoga recunoscută de Cartea Recordurilor. Încă mai predă șase-opt lecții de yoga pe săptămână în zona orașului New York.

Atunci când este întrebată ce reprezintă yoga pentru ea, răspunde fără să stea pe gânduri: „Unificare. Unicitate“. Când este întrebată dacă vrea să se retragă vreodată din activitate, răspunde râzând: „Am să predau yoga câtă vreme pot să respir“.

Dacă rezumi experiențele ei de viață, îți vor părea unice și ieșite din comun. S-a născut sub numele de Tao Porchon în anul 1918, într-o familie prosperă din Pondicherry, o regiune de pe coasta de sud-vest a Indiei colonizată de francezi. Mama a murit la naștere și Tao a fost crescută de unchiul și de mătușa sa. Când avea opt ani, a intrat într-una din camerele casei și a zărit un om care stătea așezat pe podea, iar membrii familiei, precum și alți vizitatori îi atingeau picioarele, un gest tradițional, care în cultura indiană, simbolizează venerație.

Tao își povestește experiențele cu voce limpede, răspicată. „Am fost gonită din cameră atunci, apoi, într-o noapte, unchiul m-a trezit foarte devreme. «Vom face o călătorie, mi-a șoptit el, nu-i spune nimic mătușii tale, va fi îngrijorată.» Nu aveam idee unde mă ducea unchiul, dar după cum

mi-am dat seama mai târziu, aveam să particip la primul din cele două marșuri alături de Mahatma Gandhi. El era omul căruia îi atinseseră toți acei oameni picioarele.”

Acest eveniment neobișnuit a adus-o pe Tao pe calea urmată apoi tot restul vieții, a cărei temă este pacea. Privindu-i pe practicanții de yoga de pe plajă, i s-a trezit de timpuriu interesul pentru această tehnică, chiar dacă la acea vreme, prin anii 1920, era accesibilă doar bărbaților. Tao a crescut într-un mediu spiritual și, sub călăuzirea unor spirite luminate precum Sri Aurobindo, cel mai cunoscut guru în acele părți ale Indiei la acea vreme și a cărui reputație a depășit frontierele lumii, și-a dezvoltat în mod conștient propria filosofie de viață. Aceasta este centrată în mod fundamental pe inimă, privind iubirea ca pe o forță universală care poate remedia toate formele de separare.

Tao crede cu tărie în introspecție și în vocea inimii. Dar mai există o cale pe care ea a urmat-o și care pare în contrast cu cea a meditației și a tehnicii yoga. Călăuzindu-se după convingerea fundamentală că „nu există nimic imposibil”, Tao și-a transformat trăirile interioare într-o serie uimitoare de realizări exterioare. Dacă ar fi să le enumerăm pe toate, ar părea incredibil. Ea a fost activistă a păcii și a participat la marșuri organizate de Martin Luther King Jr. Activitatea din teatru și o carieră la Hollywood i-au ocupat o parte a vieții, începând cu anii 1950, după ce fusese dansatoare de cabaret la Londra în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Dar avea și alte activități, cum ar fi aceea de soție, după ce a devenit doamna Tao Porchon-Lynch (a rămas văduvă în 1982 și n-a avut copii), a practicat dansuri de societate, specializându-se în tango, câștigând de multe ori locul I la concursurile de gen. Poate cel mai neobișnuit lucru, a fost oenolog și scriitoare.

Singurul lucru față de care are cel mai mic interes este longevitatea: „Nu trebuie să te concentrezi asupra vârstei”, spune ea cu un aer ușor grăbit. „Vârsta nu există.”

Mai sunt multe de spus, mult mai multe, dar nu vrem s-o prezentăm pe Tao doar pentru realizările ei remarcabile, nici măcar ca minunat exemplu de viață trăită în pace și pasiune. E puțin probabil ca realizările ei să poată fi atinse și de alții, iar momentul istoric în care a trăit Tao, cu o viață deseori petrecută în proximitatea stelelor de cinema, a scriitorilor, a activiștilor sau a liderilor politici, nu se mai întoarce. Nu ceea ce o face pe Tao unică ne fascinează, ci ceea ce face din ea un exemplu de urmat. Dincolo de unicitatea sa, Tao a trăit aproape un secol *modelându-și în mod conștient viața*. Ca rezultat, dacă privești un segment al oricărei zile din viața ei, vei vedea o femeie care:

- a pus pe primul plan viața interioară;
- a avut încredere în sentimentele și intuiția ei;
- a prețuit momentul prezent ca sursă de reînnoire permanentă;
- și-a cultivat rezistența emoțională, refuzând să se cramponeze de răni vechi sau de eșecuri;
- a dat viață convingerilor sale interioare, transformându-și viziunea în acțiune;
- a crezut în fiecare zi în iubire și în creșterea spirituală.

Acesta este un model de stil de viață vindecător. Tao n-a fost cruțată de experiențe dureroase, începând cu moartea mamei, pierderea soțului și, la nivel fizic, trei operații de înlocuire de șold. Dar, în loc să transforme aceste experiențe în unele dureroase, ea a ales să devină mai dinamică și mai rezistentă. S-ar putea spune că pentru Tao există doar două tipuri de experiențe: nu bune sau rele, nu momente

de plăcere sau de durere, ci experiențe pe care să le glorifice și cele pe care să le vindece. Poți să-ți trăiești și tu viața în același mod.

Hrană pentru cuget

Iată un exemplu obișnuit al modului în care separarea minții de corp creează dificultăți practice în abordarea unei probleme foarte familiare: creșterea în greutate. Milioane de oameni flirtează cu dietele la modă, iar încă și mai mulți s-au chinuit ani la rând să slăbească și să se mențină la o greutate normală. De câte ori ai auzit afirmații de genul celor de mai jos? Poate chiar tu însuși ai făcut la fel.

Mă uit în oglindă și urăsc ce văd.

Blestemul meu este ciocolata — se pune direct pe coapse.

După divorț, m-am îngrășat 4,5 kilograme incredibil de repede.

Am încercat totul, dar pur și simplu nu pot slăbi.

Slăbesc câteva kilograme, apoi stagnez și după asta nu se mai întâmplă nimic.

Acestea sunt expresii ale unei societăți în care obezitatea a devenit un fenomen epidemic și în care dietele nu funcționează — mai puțin de 2% dintre cei care țin diete reușesc să slăbească și să se mențină așa doi ani. Editorii revistelor știu că-și cresc tirajul promovând pe copertă vreo dietă la modă, cu promisiunea că de data aceasta e mai ușor să slăbești, hrănind o iluzie pe care oamenii sunt prea dispuși s-o creadă. Totuși, în tot acest amestec de îngrijorare, frustrare, eșec și iluzie care plutește în jurul fenomenului pierderii

în greutate, de ce ar face vreo diferență unificarea minții și corpului într-un tot unitar?

Pentru că problema nevăzută nu este greutatea. Privind afirmațiile tipice enumerate mai sus, toate au în comun nemulțumirea față de corp, ceea ce transformă firescul act al nutriției într-o luptă care se duce între ce încearcă să realizeze mintea și ce face, de fapt, corpul. Iată ce face de obicei mintea unei persoane care ține dietă:

- se iluzionează în privința numărului de kilograme pe care le va pierde;
- crede că următoarea încercare va fi o reușită;
- nu-i place cum îi artă corpul;
- se străduiește să aibă mai multă voință;
- îi invidiază pe cei care au corpuri „perfecte“;
- se simte vinovat și rușinat că este supraponderal;
- promite că mâine va fi mai conștiincios;
- se simte blocat în obiceiuri alimentare dăunătoare pe care refuză să le schimbe.

Este o cantitate enormă de energie mentală alocată unui proiect — să slăbești cinci kilograme și să te menții acolo — care, în mod previzibil, pe termen lung, este condamnat la eșec. Fiecare pas al acestui proiect este inutil pentru că ignoră sau slăbește unitatea minte-corp. Mintea este deconectată de la ceea ce face corpul de fapt, care arată cam așa:

- procesează mai multe calorii decât are nevoie;
- se străduiește să gestioneze cantități suplimentare de grăsimi și zahăr;
- se adaptează la toxinele din alimentație, aer și apă, care au deseori un efect necunoscut;
- se străduiește să gestioneze inflamațiile minore exacerbate de fast-food și de alimentele nesănătoase;

- se confruntă cu suișurile și coborâșurile alimentației haotice pe parcursul zilei.

Separarea minții de corp nu este un fenomen rar sau inofensiv. Ea stă la baza eșecului dietelor. Aceasta este o situație complet inutilă. Ca sisteme unitare minte-corp, toți suntem dotați în mod natural să îndeplinim scopul sistemului minte-corp: să ne hrănim normal, călăuzindu-ne după semnalele de foame și sațietate.

Doi hormoni, leptina și grelina, sunt secretați într-un bioritm natural. Când stomacul este gol, celulele lui secretă grelină, trimițând un mesaj către creier care este interpretat prin senzația de foame. Senzația de sațietate este rezultatul mesajului trimis de leptină, secretată de celulele grase care echilibrează ritmul foame-sațietate.

De fapt, obezitatea și leptinele au fost asociate cu riscul de Alzheimer. Studiile epidemiologice (distribuția unui fenomen în cadrul populației) au demonstrat că nivelurile crescute de leptine circulante sunt asociate cu un risc mai mic de îmbolnăvire de Alzheimer. Niveluri scăzute ale acestui hormon au fost depistate în cazurile persoanelor care suferă de această boală. Receptorii leptinei sunt puternic exprimați în hipocampus, aria cerebrală responsabilă de memoria de scurtă durată, unde boala Alzheimer face ravagii. Suplimentarea leptinei a dus la diminuarea patologiei acestei boli în studiile pe șoareci. Acestea sunt dovezi suplimentare care pun în evidență conexiunea dintre intestin și creier.

Creșterea în greutate. Corpul nu este de vină

Unul dintre motivele pentru care versiunile mai vechi ale intervențiilor chirurgicale destinate scăderii în greutate nu au

avut sorti de izbândă este că, atunci când se face un bypass gastric sau o operație de montare a inelului gastric, stomacul rămâne intact, sigilându-se o porțiune din el pentru a se reduce drastic cantitatea de mâncare pe care ar putea s-o consume o persoană. În locul unei porții întregi de cheesburger cu cartofi prăjiți, mai puțin de o treime din această cantitate ar fi generat senzația de sațietate. Sau așa ar fi trebuit. Numai că unii pacienți au raportat că se simțeau foarte înfometați chiar și atunci când stomacul lor mult micșorat era plin, iar motivul este că acesta secreta o cantitate normală de leptină sau de grelină.

Mesajul este că nu ai mâncat destul, deși stomacul este plin. Ești sătul doar când creierul transmite asta, mai exact hipotalamusul. Când mintea și corpul sunt separate însă poți să treci cu vederea comenzile creierului sau mai bine zis relația cu el poate deveni disonantă. În loc să te lași călăuzit de bioritmul natural care guvernează foamea și sațietatea, îți impui propriul comportament. Pentru că ai voință, acesta poate include orice, dar normele sociale sunt deja distorsionate astăzi, ceea ce înseamnă că și copiii foarte mici pot să adopte obiceiuri permanente la care creierul se adaptează, de exemplu:

- să mănânce și după ce s-au săturat;
- să consume cantități excesive de grăsimi și zahăr;
- să consume alcool;
- să mănânce compulsiv;
- să-și compenseze starea emoțională prin alimentație;
- să ignore orele normale de masă;
- să se hrănească dezechilibrat sau limitativ (de exemplu, o alimentație săracă în legume sau fibre);
- să mănânce prea mult pentru că n-au reușit să țină dieta și nu le mai pasă.

În mod ironic, vina acestei probleme este atribuită corpului. Cu cât el crește în greutate și își pierde forma, cu atât oamenii (mai degrabă femeile) sunt mai înclinați să aibă resentimente față de organism pentru lipsa de cooperare. Dar această lipsă de cooperare debutează în altă zonă, în slăbirea relației dintre minte și corp. Să privim lucrurile în profunzime. Așa cum am spus, doi hormoni, leptina și grelina, controlează senzația de foame sau sațietate. Când o echipă de cercetători condusă de Jeffrey Friedman, specialist în genetică moleculară, a descoperit, în 1994, leptina, efectuând studii pe animale, ziarul *New York Times* i-a dedicat un articol entuziast: „Pare prea frumos ca să fie adevărat, un hormon care le determină pe animale, probabil și pe oameni, să mănânce mai puțin și să facă mai multă activitate fizică. Dar cercetătorii sunt siguri că exact asta au descoperit”. Companiile farmaceutice erau dornice să înceapă producția unui medicament care să determine creșterea nivelului de leptină, transmițându-i astfel creierului să suprimă senzația de foame și să intensifice activitatea fizică.

Dar, povestea s-a complicat foarte repede. În primul rând, persoanele obeze produc deja niveluri crescute de leptină, pentru că au mai multe celule adipoase decât cele cu greutate normală. De ce leptina nu le diminuează apetitul? Nimeni nu știe cu certitudine. Un factor relevant ar fi rezistența la leptină, când receptorii acestui hormon sunt supraîncărcați, asemenea mecanismului prin care supraproducția de insulină face o persoană să fie mai puțin sensibilă la acea substanță. Leptina și grelina sunt și ele neurotransmițătoare, numite neuropeptide. Receptorii din creier sunt probabil afectați de o supraalimentație cronică, dar chestiunea se complică, deoarece aceeași regiune din creier care conține acești receptori — hipotalamusul — se ocupă și de

echilibrarea metabolismului și controlul cantității de combustibil alocat corpului.

Alte indicii converg către problemele rețelelor care pleacă din hipotalamus după ce acesta primește cantitatea de leptine, precum și spre posibilitatea ca leptinele să nu poată trece în cantități suficiente de bariera hemato-encefalică. La asta se adaugă factorul genetic. Anumite studii pe șoareci, efectuate în 2004 la Universitatea Columbia, arată că nivelurile de leptine pot să afecteze, în perioada copilăriei, circuitele cerebrale, influențând cantitatea de hrană consumată la maturitate. Aceste informații par să se coreleze cu descoperirea faptului că hrana în exces din perioada copilăriei creează o predispoziție mai mare la obezitate mai târziu. Într-o măsură necunoscută încă, leptina ar putea antrena creierul, schimbându-i circuitele, adică, la un apetit anormal, un om poate să mănânce fie extrem de mult, fie extrem de puțin.

Este interesant că leptina are această capacitate, dar tu ești mult mai puternic în abilitatea de a-ți antrena creierul, pentru că o poți face în mod conștient. Dacă vrei să elimini prăpastia dintre minte și corp în privința alimentației, încearcă un experiment simplu de concentrare, prezentat în continuare.

Tehnica alimentației conștiente

Atunci când faci ceva în mod conștient, fie și a te hrăni, preiei controlul setărilor înnăscute ale creierului, comunicând direct cu funcțiile sale superioare, responsabile de gândirea și acțiunea conștientă. De multe ori, ne hrănim fără să ne gândim la asta sau fără să cântărim

consecințele actelor noastre. Poți schimba această stare de fapt printr-o tehnică simplă de concentrare. Data viitoare când iei masa, fie și o gustare, urmează pașii de mai jos.

Pasul 1. Fă o pauză între prima înghițitură și respiră adânc.

Pasul 2. Întreabă-te: De ce să mănânc asta?

Pasul 3. Oricare ar fi răspunsul la întrebare, conștientează-l. Încă și mai eficient este dacă îl notezi — ai putea chiar să începi să ții un jurnal de nutriție.

Pasul 4. Ia decizia de a mânca sau de a nu mânca în mod conștient.

Atât ai de făcut, dar această simplă tehnică poate aduce beneficii majore. Scopul tău este să revii la bioritmul natural al foamei și sațietății. Când faci o pauză pentru a lua o decizie, motivul pentru a te hrăni trebuie să fie „îmi este foame”. Există o serie de alte motive pentru care vrem să mâncăm, cum ar fi:

- sunt plictisit;
- nu mă pot abține;
- am nevoie de ceva compensatoriu;
- nu are rost să arunc atâta mâncare;
- sunt stresat;
- mi-e foarte poftă;
- sunt deprimat;

- sunt anxios;
- nu știu de ce mănânc;
- mă simt singur;
- m-am săturat să țin diete;
- toți cei din jurul meu mănâncă;
- nu mai e mult în farfurie, aș putea să mănânc tot;
- am chef să sărbătoresc.

Când te întrebi de ce mănânci este posibil să-ți apară în minte unul dintre răspunsurile de mai sus. Nu le opune rezistență și nu te forța să respingi mâncarea dintr-un sentiment de vinovăție. Concentrarea este o stare conștientă, nimic mai mult. În această stare devii conștient de tine, iar aceasta este cheia. Când ești conștient, schimbarea vine fără efort, spre deosebire de alte situații. A înceta să ne hrănim irațional este deseori suficient pentru a elimina problemele de greutate, mai ales dacă acestea nu sunt foarte grave.

După cum poți vedea, există speranță pentru cei care țin constant dietă, un pas înainte pentru cei care se plâng că au încercat totul și nimic nu funcționează. Abordarea holistică a pierderii în greutate pune capăt strădaniei. Corpul nu-ți mai este dușman, și nici tu, victima lui.

Alimentația conștientă

Noi nu negăm valoarea cercetărilor din domeniul funcționării digestiei. Ar putea fi dedicate cariere întregi studiului vreunui hormon ca leptina, și unii cercetători chiar asta fac,

dar și atunci promisiunea reducerii greutateii ar rămâne inaccesibilă. (Industria farmaceutică propune multe medicamente de slăbit care nu necesită prescripție medicală, de la așa-numitele pastile care ard grăsimi la cele care suprimă pofta de mâncare, dar acestea fie nu sunt atestate de dovezi medicale, fie sunt ineficiente, pline de efecte secundare sau pur și simplu ne semnificative din punct de vedere clinic.)

În același timp, o serie întreagă de impresii autodistructive te vor domina până la urmă. În psihologia alimentației compulsive, există un cerc vicios. Convingerile dureroase se transformă în scuze. De exemplu: „Lupt dintotdeauna cu kilogramele în plus, cred că așa m-am născut”. Nicio altă atitudine nu este mai descurajantă ca aceasta și sunt dovezi științifice care o consolidează și mai mult: există într-adevăr indicatori genetici care sugerează că unii oameni sunt predispuși să devină supraponderali.

De exemplu, este de neprețuit să știm care genă influențează producția de leptină, pentru că, la unii indivizi care suferă de obezitate, o mutație a acestei gene îi provoacă o deficiență acestui hormon, care duce la acumularea incontrolabilă a kilogramelor. Povestea leptinei este puternic legată de obezitate în rândul publicului larg și orice indiciu merită să fie aprofundat. Dar am spus cât de mult ne poate duce în eroare promisiunea leptinei și, în aceeași ordine de idei, căutarea unei singure „gene a grăsimii” a fost la fel de zadarnică. În cel mai bun caz, genele sunt vinovate doar de un procent din cauzele care provoacă obezitatea, dar sunt și alți factori implicați asupra cărora poți interveni, cum ar fi gândurile, obiceiurile alimentare, influențele formative din copilărie. Acești factori vor putea fi modificați prin propria voință când vei învăța cum să intervii asupra lor. Vestea bună este că, atunci când se produce schimbarea, genele

reacționează, modificându-și activitatea în direcția remedierii problemei.

Multe convingeri mențin acest cerc vicios, transformând vina în scuză. În câte dintre capcanele enumerate mai jos ai căzut și tu?

- Convingerea că mâncarea te face fericit când ești trist.
- Convingerea că a fi sătul este o stare de împlinire.
- Convingerea că factorii de risc bine cunoscuți (grăsimile, zahărul, sarea) nu au efect asupra ta — tu te protejezi prin gândire magică.
- Convingerea, de data aceasta irațională, că mâncarea pe care nu-ți amintești că ai consumat-o nu se pune la socoteală.
- Convingerea că nu-ți pasă câte kilograme ai.
- Convingerea că nu-ți pasă ce cred ceilalți despre tine.

Aceste convingeri au un impact negativ dublu. Îți oferă scuze ca să recidivezi, dar aceste scuze alimentează eșecul. Cu cât este mai plauzibilă scuza, cu atât mai distructiv este eșecul. În abordarea noastră, a fi realist înseamnă a întrerupe cercul vicios, înlocuind iluzia cu realitatea. Noi contăm pe efectele pozitive ale realismului, chiar dacă mulți oameni își cunosc problemele de greutate și se tem de suferința provocată de confruntarea cu ele — privitul în oglindă, de exemplu, este suficient de dureros.

E nevoie de timp, dar conștiința este o recompensă în sine. În experiența noastră privitoare la meditație, de exemplu, am întâlnit oameni care revin la o greutate normală fără efort. Plăcerea de a fi în viață conștient de sine a înlocuit plăcerea de a mânca și, când se întâmplă acest lucru, organismul întreg revine la normal. Îți vei da seama de inutilitatea luptei cu corpul tău atunci când te vei elibera

de dualitate. Te afli în viață ca să te bucuri de gânduri, sentimente, dorințe și speranțe. Am pus accentul pe problemele de greutate pentru că acestea afectează milioane de persoane și pentru că a face din procesul de slăbire o etapă plăcută a dezvoltării de sine este ultimul lucru pe care persoanele care țin diete îl cred posibil. Dar, într-un tablou mai cuprinzător, a trăi conștient de sine este țelul principal. Acum, după ce am stabilit cât este de important să elimini separarea minții de corp, să deslușim enormele împliniri care derivă din a trăi conștient în fiecare zi.

Comportament conștient sau reflex automat?

Când am întâlnit-o ultima oară, prof. Ellen Langer, de la Universitatea Harvard, uimea comunitatea specialiștilor în psihologie „transportând în timp” un grup de persoane septuagenare și readucându-le în prezent, vizibil întinerite. Demonstrându-și teoria într-un mod spectaculos, Langer a adoptat o idee mai vastă: conștientizarea *mindfulness*. Am folosit acest termen arătând că el depășește sfera vechii asocieri cu practicile spirituale orientale. Langer a occidentalizat fenomenul de conștientizare definind-o astfel: conștientizarea, a afirmat ea în fața unui auditoriu medical, este procesul de a observa în mod activ lucruri noi, abandonând ideile preconcepute și acționând conform noilor observații. Țelul nostru aici — adoptarea unui stil de viață vindecător — include aceleași lucruri.

Langer a fost foarte directă — comportamentul de fiecare zi este inconștient de cele mai multe ori. Unul dintre exemplele preferate, a spus ea, provine dintr-o experiență personală: „Am fost la un moment dat la cumpărături și i-am oferit casierei cardul de credit, iar ea a observat că nu era semnat”. Langer a semnat conștiincioasă cardul și casiera l-a trecut prin dispozitivul POS, după care i-a cerut să semneze chitanța. „Apoi casiera a comparat cele două semnături ca să vadă dacă aparțineau aceleiași persoane”, își amintește ea. Apoi s-a oprit și a așteptat un moment înainte

ca publicul să izbucnească în hohote de râs. De ce mai era nevoie să compare cele două semnături când tocmai văzuse că fuseseră executate de aceeași persoană? Micile fărâme de comportament reflex ne țin legați de trecut și ne blochează posibilitatea de a trăi, în mod real, clipa conștienți de posibilități pe care altfel nu le vom observa niciodată. De fapt, Langer numește conștientizarea de sine „psihologia posibilității”.

În această carte vom face un salt înainte către posibilitatea supremă, starea permanentă de conștientizare. Dar este oare acest lucru posibil când cineva este copleșit de termene limită, de facturi, de educația copiilor etc.? Bombardați de stres și tensiune din atât de multe direcții, atenția este limitată. Reacționăm automat în loc să ne concentrăm. De aceea, conștientizarea cade într-un con de umbră, în ciuda bunelor noastre intenții. Oprește-te o clipă, gândește și reflectează felul în care îți se desfășoară ziua. Dacă ești la fel ca majoritatea oamenilor, vei descoperi că îți petreci cea mai mare parte a timpului reacționând automat, fără să conștientizezi ce se petrece cu tine. Ca rezultat, trăiești în mod automat, acceptând acest lucru ca fiind normalitate. Care dintre situațiile de mai jos te caracterizează?

Cum arată o zi trăită în mod automat

- Mănânci neregulat și în grabă.
- Consumi hrană semipreparată sau fast-food.
- Nu ești mulțumit de corpul sau de greutatea ta, la fel ca ieri, și tot așa te vei simți și mâine.
- Acționezi în grabă și sub presiune.
- Auzi ce spun soția și copiii, fără să asculți în mod real.

- Reacționezi negativ față de cineva fără să analizezi dacă acel comportament a fost necesar sau corect.
- Nu remarci nimic plăcut pe tot parcursul zilei.
- Îți faci griji din pricina problemelor sâcâitoare fără să cauți soluții.
- Te-ai obișnuit să ai doar o idee vagă privind viitorul tău.
- Te bântuie experiențe dureroase din trecut.
- Te simți prins în capcană și neîmplinit.
- Te simți vulnerabil sau nesigur.
- Ești singur.
- Te cerți cu prietenii fără să raționezi.
- Te simți persecutat.
- Nu reușești să-ți aperi punctul de vedere.
- Încerci să mulțumești pe toată lumea, faci compromisuri ca să eviți conflictul.

Este uimitor câte reacții sau comportamente automate sunt privite ca normalitate. Ceea ce se întâmplă de fapt este normalizarea automatismului. Numai atunci când vei observa asta vei putea să te schimbi. Vei face o cotitură majoră spre vindecare când vei decide să împiedici evenimentele negative inconștiente să te domine. Există un spectru larg de posibilități care pot fi descrise printr-o simplă diagramă:

Automat \longleftrightarrow **Conștient**

Aceasta este o descriere obiectivă a dezastrului și a împlinirii. În stânga este un mod de viață complet automat, în care tot ce trebuie remediat este neglijat, ceea ce în final duce la dezastru. La celălalt capăt este stilul de viață complet conștient, în care orice problemă potențială este tratată

cu atenție, pavând calea împlinirii de sine. Puțini oameni trăiesc într-o extremă sau alta, adică în paradis sau iad. Ne regăsim undeva la mijloc: uneori acționăm conștient, alteori nu. Această zonă cenușie devine o normalitate acceptabilă, fără să ne dăm seama de efectele negative care se produc de-a lungul timpului.

Povestea Brendei.

O poveste din zona cenușie

În urmă cu câțiva ani, o femeie pe care o vom numi Brenda a răcit. Răceala nu i-a trecut prea repede și a tot recidivat. Brenda „a dus-o pe picioare“, iritată de tusea seacă. Apoi a apărut brusc și febra. A ignorat și simptomul acesta până într-o noapte, când boala a luat amploare. „Stăteam în pat, transpirată și foarte slăbită. Soțul meu este un om foarte grijuliu. M-a îngrijit, încurajându-mă că totul va fi bine. Dar mă simțeam foarte rău. O prietenă mi-a adus niște supă de pui. S-a întâmplat să fie asistentă medicală și, după ce m-a examinat puțin mi-a spus că trebuia să merg la spitalul de urgență fără întârziere“, își amintește Brenda.

Această intervenție i-a salvat probabil viața, pentru că medicul de gardă a anunțat-o pe Brenda că avea o dublă pneumonie care îi afectase grav respirația. De fapt, fusese la un pas de stop respirator, motiv pentru care a fost supusă ventilației artificiale. Tratamentul normal cu antibiotice i-ar fi oprit în mod normal infecția, dar analizele de sânge au dezvăluit că Brenda, fără să știe, suferea de diabet. Luptase cu kilogramele în plus încă din adolescență, iar diabetul tip 2 este frecvent întâlnit în rândurile persoanelor care suferă de obezitate. Pentru a reuși s-o ventileze, medicii au menținut-o în stare de inconștiență, procedură care poartă

numele de *comă indusă*, administrându-i o doză masivă de Valium. Era o măsură drastică, dar tratamentul trebuia să fie monitorizat cu atenție.

„Am fost uluită. Cu două zile în urmă aveam o simplă răceală, iar acum mi se spunea că viața îmi era în pericol”, spune Brenda. „Peste noapte viața îmi devenise un coșmar”.

Cele 19 zile care au urmat au fost critice. Perioadele în care stătea sedată erau întrerupte de intervale în care era readusă în stare de conștiență, slăbită și confuză. Medicii au procedat așa ca să vadă cum rezista din punct de vedere clinic, dar pentru Brenda aceste momente erau terifiante.

„Mă trezeam simțindu-mă complet neliniștită, întrebându-mă dacă aveam să mor. Nu-mi mai puteam controla corpul și eram ținută la pat cu injecții, branule și dispozitive medicale. A fost cel mai groaznic lucru care mi se întâmplase vreodată”.

Brenda nu fusese pregătită pentru această situație dificilă; când medicii au informat-o că nu se mai afla în pericol, că pneumonia trecuse, a plecat acasă cu același sentiment de neliniște. Le tot povestea prietenilor cât de aproape fusese de moarte, retrăind sentimentele de groază interioară și lipsă de control. Într-un fel, rămăsese blocată în stadiul de criză, lucru care nu o caracteriza deloc.

La 53 de ani, Brenda se considera o femeie puternică, pentru că trăise toată viața luptând să avanseze. Era mult mai mult decât o supraviețuitoare. Provenea dintr-o familie de muncitori lipsiți de posibilități financiare, nu terminase liceul, dar în sinea ei știa că se deosebea de restul membrilor familiei. Era mai conștientă decât ei de posibilitățile oferite de viață și cu hotărâre, la 18 ani, pornise în întâmpinarea propriului destin.

„Vedeam fete de vârsta mea rămânând însărcinate prea devreme, care se complăceau în mariaje pe care nu și le doreau sau se mințeau singure că și le doreau. Bărbații aveau slujbe fără perspectivă, petrecându-și timpul liber bând bere în fața televizorului. Nu mi-a fost greu să las totul în urmă”, spune ea.

A plecat de acasă și și-a construit propriul drum în viață. La nivel psihic, Brenda avea un simț dezvoltat al autocontrolului. Era o persoană altruistă, ajutând pe oricine avea nevoie de sprijin. A deschis o cantină pentru oamenii fără adăpost și a devenit liderul grupului de ajutor comunitar. În cele câteva decenii scurse între momentul plecării de acasă și cel al maturității, viața ei a avut o componentă conștientă. Dar, după lupta cu pneumonia, totul a început să se destrame. Brenda a căzut în depresie și a încetat să se mai vadă atât de des cu prietenii. Dineurile pentru care îi plăcea atât de mult să gătească au ajuns tot mai rare. Pe plan medical, glicemia i se stabilizase datorită injecțiilor zilnice cu insulină, dar medicii îi spusese că distrugerile pe care i le provocase diabetul erau ireversibile.

„Ajunsesem să consult trei specialiști pe săptămână, vederea îmi fusese afectată din pricina vătămării retinei. Începusem să am dureri abdominale teribile și medicii mi-au spus că sufeream de diverticuloză. Faptul că aveam picioarele reci se datora unei circulații periferice deficiente”. Brenda râde aspru. „Mă prăbușeam, era incredibil.”

Această scădere aparent subită a calității vieții ei nu era deloc spontană, totul are o istorie. Cea mai lungă ținea de obezitate. De aici porniseră nivelul ridicat al glicemiei, circulația sangvină afectată, digestia și scăderea vederii. Brenda merită compasiune și sprijin — ea le-a căutat și le-a primit — pentru că partea inconștientă a vieții ei își cerea

prețul. Oricât de tulburătoare ar fi fost criza prin care trecuse, Brenda dusesese o viață normală, cu suișuri și coborâșuri. Dar dacă o analizezi în mod realist, Brenda se plasase în profunzimea zonei cenușii.

Există un vechi proverb: „Buturuga mică răstoarnă carul mare”. S-ar putea desfășura așa:

Buturuga mică răstoarnă carul.

Carul rănește un om.

Omul rănit nu mai poate transmite o scrisoare.

Fără mesajul din scrisoare este pierdută o bătălie.

Pierderea bătăliei duce la coteropirea țării.

Și toate din pricina unei buturugi.

Dar care este buturuga mică în cazul Brendei și altor mulți oameni? Legătura cu corpul lor, cu natura, cu ei înșiși. Niciunul dintre aceste elemente nu trebuie privit independent. Corpul tău știe cum să interacționeze cu natura și, când această legătură este slăbită, încetezi să mai fii tu însuși. Când vei deveni conștient de gândurile și emoțiile pe care le ai azi și de faptul că acțiunile generate de ele îți afectează corpul în timp real, toate sectoarele vieții tale vor suferi o transformare. Cuvântul „sector” este greșit însă, pentru că sistemul minte-corp unifică totul într-o singură conștiință a sinelui și a evenimentelor din viață. Mulți dintre noi au auzit expresia „ce-a fost a fost”. Și, totuși, prezentul este rezultatul trecutului. Din multe puncte de vedere cele două momente sunt inseparabile. Nu mai putem schimba trecutul, putem însă schimba prezentul.

O persoană sceptică ar ridica mâna și ar obiecta. Povestea Brendei ține de chestiuni pur medicale asupra cărora nu putea interveni. Conștiința o fi ea un țel înalt, dar cu toții

avem probleme medicale care necesită tratament. Cum ar fi putut un om în situația dificilă a Brendei să se ajute singur până să se îmbolnăvească?

Aceasta este o reproducere elegantă a unui argument sceptic care deseori este susținut nepolitic și cu aroganță. Mitul că numai medicamentele și intervențiile chirurgicale sunt remedii „reale” este bine înfipt în conștiința publică. Toți vom ajunge cândva la medic dintr-un motiv sau altul. Dar acest lucru nu anulează sinele vindecător, ci doar îi oferă o altă zonă de acțiune.

Îngrijorarea și sistemul imunitar

Așa cum am menționat, medicina convențională este biologică, bazându-se pe convingerea că mintea este localizată doar în creier. De fapt, nu doar medicii, ci și mulți oameni de știință care iau în considerare acest subiect confundă mintea cu creierul. Noi am demontat treptat validitatea acestei presupuneri — pentru că este doar o presupunere —, subliniind inteligența demonstrată de sistemul unitar minte-corp. Autostrada informațională a unității minte-corp transmite și primește mesaje de la fiecare celulă folosind aceleași substanțe chimice ca neuronii.

De aici deducem că aceste celule sunt mai conștiente decât noi. Să luăm ca exemplu sistemul imunitar. Cu excepția cazului în care este compromis în vreun fel, sistemul imunitar nu este niciodată inconștient. Dar, dacă adopți comportamente inconștiente, efectul este foarte extins și poate afecta negativ inteligența celulelor imunitare. Să aprofundăm această interacțiune prezentând domeniul tot mai complex al psiho-neuro-imunologiei (PNI) care se ocupă de studiul interacțiunii activității mentale cu sistemul

imunitar. Această PNI este una dintre puținele zone în care separarea tradițională a afecțiunilor fizice de cele psihice nu există. Am văzut deja cât de mult ne poate afecta sănătatea un doliu prelungit, inclusiv capacitatea de a evita boala. (Pe durata celor două semestre școlare ulterioare morții neașteptate și premature a tatălui său, provocată de un infarct, Rudy Tanzi își amintește că era tot timpul răcit. Nu știa atunci că sistemul minte-corp transforma tristețea într-un sistem imunitar compromis.) Efectele distrugătoare ale suferinței emoționale pot apărea foarte rapid. Într-un studiu efectuat pe un număr de 100 000 de femei recent rămase văduve, rata decesului s-a dublat în prima săptămână de doliu.

Pentru că mintea se află pretutindeni, în fiecare celulă, PNI s-ar putea aplica la orice stare mentală pentru că afectează sistemul imunitar. Ne vom limita la o activitate mentală cu care suntem familiarizați cu toții: îngrijorarea. Aceasta este o stare inconștientă, care se manifestă sub multe forme. Ea ocupă mintea în mod obsesiv și menține individul într-o stare de anxietate stresantă. Îngrijorarea împiedică soluționarea rațională a problemelor și nu oferă nicio soluție. În ciuda inutilității, este un fenomen endemic în societatea modernă. După alegerile prezidențiale din 2016, de exemplu, sondajele Gallup au indicat o creștere bruscă a incidenței îngrijorării în rândul populației. Este o îngrijorare în privința viitorului, piatra de temelie a tuturor neliniștilor.

Îngrijorarea poate sluji un scop. Ne motivează să ne pregătim pentru ceea ce este mai rău și pentru confruntarea cu o viitoare provocare sau amenințare. De aceea se presupune că s-a conservat ca trăsătură evolutivă utilă. Dar, când devine o stare constantă și incontrollabilă, îngrijorarea cronică

poate să ne compromită sistemul imunitar și să contribuie la apariția unor afecțiuni ca bolile cardiace sau Alzheimer. Îngrijorarea e un fel de „școală” aflată la o aruncătură de băț de „boală”.

Cei care au înțeles că tot ce au de făcut este să înlocuiască îngrijorarea cu speranța, ar trebui să observe ceva important: îngrijorarea că se va întâmpla ceva rău nu este chiar opusul speranței că se va întâmpla ceva bun. Ambele cazuri implică o incertitudine subtilă față de viitor, însoțită de anxietate. Dar, de vreme ce speranța este un sentiment pozitiv asociat cu alte stări emoționale pozitive, cum ar fi optimismul și acceptarea, balanța se înclină mult în favoarea sa. În timp ce emoțiile negative cronice pot literalmente să ucidă, o perspectivă pozitivă poate ajuta la soluționarea unor boli cum ar fi cancerul sau SIDA. Afecțiuni ca astmul sau psoriazisul pot să fie ameliorate de sentimente pozitive ori, dimpotrivă, să fie agravate de stres, depresie sau anxietate.

Dar cum funcționează, de fapt, mecanismul acestor efecte pozitive și negative? Aceasta este principala propulsie a PNI, care își are originile în lucrările psihologului Robert Ader, fost director al Centrului de Cercetare în Psihoneuroimunologie din cadrul Universității Rochester. În 1974, echipa de cercetători condusă de Ader a efectuat studii de laborator pe șoareci; acestora li s-a administrat apă îndulcită cu zaharină și ciclofosamidă (substanță care le slăbește sistemul imunitar și le induce senzația de greață). Când cercetătorii le-au administrat ulterior zaharină, chiar în cantități mici, șoarecii au murit. Cu cât li se administra mai multă zaharină, cu atât mai rapid se înregistra decesul. Ader a ajuns la concluzia că, după o repetare suficientă a tratamentului, doar gustul zaharinei era suficient pentru

a compromite sistemul imunitar, slăbind în mod direct reacția imună. Acest lucru a favorizat apariția unor infecții bacteriene și virale letale, la care, în mod normal, șoarecii ar fi făcut față. Se dezvăluise pentru prima oară legătura puternică dintre creier și sistemul imunitar, dând naștere psihoneuroimunologiei, denumire oferită de Ader însuși. Ideea că sistemul imunitar este total autonom a fost puternic zdruncinată, dând naștere altor descoperiri pe aceeași temă.

În 1981, neurocercetătorul David Felten, pe atunci la Facultatea de Medicină a Universității Indiana, mai târziu profesând în cadrul Universității Rochester, a făcut o altă descoperire majoră care a stabilit o legătură directă a nervilor care deservește timusul și splina cu celulele sistemului imunitar. În 1985, Candace Pert, farmacolog și cercetător în neuroștiințe care a devenit ulterior celebru, a provocat o revoluție în medicină prin descoperirea unor miniparticule de proteine atipice în sistemul nervos, numite neuropeptide, care interacționează cu neuronii și celulele sistemului imunitar. Efectele pot fi durabile: neuropeptidele întăresc sinapsele și chiar modifică expresia genetică atât la nivelul celulelor sistemului nervos, cât și al celor imunitare. Studiile revoluționare ale lui Pert, fundamentale pentru înțelegerea modului de funcționare a rețelei transmițerii informației în corp, au demonstrat că neuropeptidele sunt implicate într-o serie largă de activități, cum ar fi comportamentul social, funcția de reproducere și răspunsul imun.

Poate că niciun fenomen n-a fost supus cercetărilor PNI ca efectele stresului, care fac diferența în privința capacității individuale de vindecare. În ce privește imunitatea, stresul cronic poate suprima răspunsul imun indispensabil în lupta cu infecțiile (imunitate înăscută) sau în producerea

de anticorpi care ne apără de microbi invazivi (imunitate adaptativă sau dobândită). Stresul cronic este asociat cu infecțiile severe, precum și cu prognosticuri negative în cazul bolnavilor de cancer sau de SIDA. Neliniștea este o formă de stres autoindus și se asociază cu sentimentul de teamă. În Partea a II-a a acestei cărți este dedicată o lungă secțiune reducerii stresului.

Chiar dacă descoperirile uimitoare ale PNI dovedesc biologia conexiunii minte-creier, puterea acestei legături este încă subestimată. Destul de relevant este cazul lui Norman Cousins, vechi editor al publicației *Saturday Review*, activist pentru pace și, în ultimii ani, influent autor de lucrări care au ca subiect vindecarea sistemului minte-corp. Descoperirea sa neașteptată că râsul are putere vindecătoare a stârnit cândva multe dezbateri, dar merită să-i reamintim amănuntele așa cum au fost relatate pe site-ul *Laughter Online University*.

În 1964, în urma unei călătorii foarte stresante în Rusia, Cousins a fost diagnosticat cu spondilită anchilozantă, boală degenerativă care îi distrugea legăturile de collagen din organism și îi provoca dureri constante. Medicul i-a comunicat că mai avea doar câteva luni de trăit. Cousins n-a fost de acord, trăgând concluzia că, dacă stresul contribuise în vreun fel la apariția bolii sale (nu era suferind în momentul plecării în Rusia), emoțiile pozitive ar trebui să-l ajute să se simtă mai bine.

Cu consimțământul medicului, s-a externat și s-a cazat într-un hotel vizavi de spital, unde și-a administrat doze foarte mari de vitamina C și s-a expus unui flux continuu de filme amuzante sau altor „activități ila-

riante". Mai târziu avea să declare că zece minute de hohote de râs îi asigurau două ore de somn lipsit de dureri când nimic altceva, nici măcar morfina, nu-l mai putea ajuta. Starea de sănătate i s-a ameliorat constant și, încet-încet, și-a recăpătat capacitatea de a-și folosi membrele. În șase luni era din nou sănătos, iar la doi ani după aceea a putut să-și reia pe deplin activitatea profesională la publicația *Saturday Review*. Povestea lui a uimit comunitatea oamenilor de știință și a inspirat multe proiecte de cercetare.

Cousins a început o cruciadă personală, publicând amănunțele recuperării sale și implicațiile acesteia în medicină, bucurându-se de popularitate, dar întâmpinând o rezistență acerbă din partea comunității medicale (cu zece ani înainte ca Ader să efectueze studiul cu șoarecii care mureau la sesizarea gustului de zaharină). Povestea lui Cousins se înrudește cu efectul placebo/nocebo. Cincizeci de ani mai târziu, modalitatea prin care am putea canaliza legătura minte-corp spre vindecare rămâne încă învăluită în mister. Dar poate că lecția cea mai simplă este cea pe care Cousin a învățat-o de la bun început: înlocuirea îngrijorării și anxietății cu râsul poate produce o diferență imensă.

În cabinetul medicului.

Fii propriul tău susținător

Există o lecție mai importantă care se poate învăța din vindecarea lui Cousins, și anume că nu trebuie să acceptăm tratamentele medicale în mod pasiv. El a declarat unui reporter de radio:

„Mi-am întrebat medicul ce șanse de recuperare aveam. A fost sincer, recunoscând că unul dintre specialiști îi spusese că aveam o șansă la 500. Îi spusese și că nu întâlnise niciodată vreun caz de recuperare în rândul pacienților care sufereau de această boală complexă. Toate aceste informații m-au făcut să reflectez îndelung. Până atunci, fusesem într-o oarecare măsură dispus să mă las pe mâna medicilor. Dar acum simțeam nevoia de a interveni activ. Părea limpede că, dacă îmi era menită mie cea unică șansă din 500, ar fi cazul să fac ceva mai mult decât să adopt un comportament pasiv“.

Când un pacient obișnuit merge la medic, la camera de gardă sau este internat în spital, posibilitatea de a controla ce i se întâmplă ulterior este minimă. Soarta noastră depinde de mașinăria medicală, care se bazează în realitate pe deciziile unor persoane — medici, asistente etc. Comportamentul uman implică lipsuri și erori care au consecințe grave când este vorba de serviciile medicale, unde interpretarea greșită a fișei pacientului sau neglijarea unui simptom poate fi o chestiune de viață sau de moarte. Riscurile tehnologiei medicale de vârf, cum ar fi terapia genetică și chimioterapia, sunt dramatic de mari, pentru că implică o serie de greșeli direct proporționale cu complexitatea tratamentului. Ca să fiu nepărtinitor, medicii fac tot ce pot pentru a salva pacienți care, în urmă cu o generație, ar fi fost declarați fără șansă, dar nu reușesc întotdeauna să-și atingă scopul.

Riscurile merg mână în mână cu greșelile, dar oamenii obișnuiți au cunoștințe limitate despre fapte tulburătoare:

- Erorile medicale provoacă aproximativ 440 000 de decese pe an în spitalele din SUA. Se presupune

că acest număr este foarte inexact, pentru că multe dintre erori nu sunt raportate — certificatele de deces înregistrează doar cauzele imediate și mulți medici se acoperă reciproc pentru a nu fi știrbită reputația profesiei lor.

- Costurile directe totale ale unor „evenimente adverse”, cum sunt denumite greșelile medicale, sunt estimate la miliarde de dolari anual.
- Costurile indirecte, cum ar fi pierderea productivității economice din pricina deceselor premature și a bolilor nedepistate la timp, depășesc suma de 1 trilion de dolari anual.

Statistica analizează prea puțin teama pe care o simte orice pacient care se gândește că ar putea fi victima unui lanț de erori medicale. Singurul lucru de care este foarte conștient un pacient este că vizita medicală durează doar o clipă. O analiză din 2007 a vizitelor clinice a arătat că o consultație durează în medie 16 minute. Orice subiect abordat este discutat între 1 și 5 minute. Acest număr este limita superioară a calculului statistic, pentru că, potrivit altor studii, timpul efectiv al consultației medicului sau al furnizorului de servicii medicale este de circa 7 minute. Medicii acuză în principal exigențele birocratice tot mai mari în privința completării rapoartelor medicale sau a polițelor de asigurare. Pacienții cred că medicii vor să acumuleze un număr tot mai mare de clienți plătitori sau, pur și simplu, că pacientul, ca individ, nu contează prea mult.

În acest sens, celebrul cardiolog dr. John Levinson și dr. Caleb Gardner au publicat o scrisoare deschisă în *Wall Street Journal* intitulată „Închide computerul și ascultă-l pe pacient”. Ei susțin că introducerea fișelor medicale

electronice, care sunt impuse de autorități, a „degradat relația dintre medic și pacient” și a contribuit la „corporatizarea și deprofesionalizarea sistemului medical din SUA”. Acești medici dedicați susțin Institutul Lown din Boston, o instituție anti-profit, ai cărei reprezentanți sunt hotărâți să restabilească profesionalismul și devotamentul în interiorul sistemului medical. Deși sunt convinși că medicina computerizată este necesară, doctorii sunt frecvent nevoiți să petreacă mai mult timp completând formulare medicale decât comunicând cu pacienții.

Drept consecință, este în derulare o nouă procedură: un susținător personal se va afla în biroul medicului împreună cu pacientul. Acest susținător este practic o persoană care reprezintă interesele pacientului în orice împrejurare medicală. Persoana poate fi un aparținător bine intenționat care ajută un pacient în vârstă să înțeleagă ce i se întâmplă sau care se implică să execute sarcini cum ar fi achiziționarea medicamentelor sau organizarea facturilor medicale. Dar se simte o nevoie tot mai stringentă de a avea un susținător instruit profesional în diminuarea riscurilor crescânde ale unui sistem medical în care timpul acordat consultației medicale este tot mai scurt. Dacă ne întoarcem la situația Brendei, absența unui susținător s-a dovedit crucială din mai multe puncte de vedere. În primul rând, nu i s-a vorbit despre conexiunea dintre obezitate și diabetul tip 2. Dacă i s-ar fi comunicat din timp, cu ani în urmă, spirala distrugerii sănătății ei ar fi putut fi prevenită. Brenda a intrat și a ieșit din cabinetele medicilor mereu, dar lucrurile pentru care fusese tratată erau minimal schițate de simptomele manifestate în săptămâna respectivă. Nimeni n-a încercat să privească întregul tablou. Și totuși n-a fost cazul cel mai complex, deci ce s-a întâmplat?

Ar fi de competența unui susținător să descopere și, este inutil să mai spun, acest fenomen creează multă ostilitate în rândul medicilor. Obișnuiți să-și stăpânească teritoriul cu autoritate absolută, puțini medici vor în cabinet un supraveghetor care să le pună întrebări, să-și expună opiniile și, eventual, să-i acuze de ceva. În cel mai rău caz, planează riscul unui proces de malpraxis. Trendul susținătorilor de profesie, care este abia la început, insistă că a proteja interesele unui pacient este benefic. Profesia medicală are incertitudinile sale.

În acest moment cel puțin, pacienții care doresc un astfel de susținător trebuie să joace ei înșiși acest rol. Miezul problemei este pasivitatea. Când ne predăm serviciilor medicale, în cabinetul unui medic, în spital sau la camera de gardă, n-ar trebui s-o facem total. Procedurile de examinare sunt intruzive, analizele medicale stresante. În momentul în care intrăm pe ușă, ne pierdem identitatea, o adunătură umblătoare de simptome înlocuiesc individul. Există medici și asistente care iau aceste efecte negative în serios și ies din tiparele profesiei încercând o abordare personală. Aceștia ar trebui felicitați pentru compasiunea manifestată într-un sistem care se concentrează pe o tot mai impersonală eficiență.

Poate îți simpatizezi medicul și simți că-i pasă, dar asta nu exclude propria-ți susținere. Din contră, trebuie să te opui stresului inerent pe care îl implică tratamentul medical. În primul rând, apare stresul indus de îngrijorare și anticipare, cunoscut sub numele de „sindromul halatului alb”. Cu toții ne amintim cât de teamă ne era de injecții când eram copii sau cât de înfricoșător era să te așezi pe scaunul dentistului, chiar înainte de a auzi zgomotul frezei. Unele studii au demonstrat că anticiparea unei situații stresante

poate provoca o reacție la stres la fel de mare ca situația în sine. Într-un studiu efectuat pe două grupuri distincte, reprezentanții unuia dintre grupuri au fost obligați să țină un discurs în public, iar membrilor celuilalt grup doar li s-a comunicat asta, fără să țină în final discursul. Ambele grupuri au manifestat o reacție de stres și cercetătorii au vrut să compare gradul de recuperare în urma factorului de stres.

Recuperarea implică trei lucruri: normalizarea ritmului cardiac și a respirației, reducerea unor reacții inerente, cum ar fi anxietatea. Recuperarea s-a produs în mod asemănător în ambele grupuri, arătând că anticiparea factorului de stres ar putea fi la fel de nocivă ca stresul în sine. De asemenea, starea emoțională pe care persoanele au raportat-o pe parcursul perioadei de recuperare a fost un bun indicator al ritmului cardiac și al respirației. Cu alte cuvinte, dacă emoțional te simți stresat, așa se va simți și corpul — și nu este surprinzător acest lucru.

Cum se aplică aceste lucruri când mergem la medic? În primul rând, cum am mai spus, anticiparea unui eveniment este la fel de stresantă ca evenimentul în sine. În al doilea rând, sub influența stresului oamenii devin confuzi și derutați. În al treilea rând, stresul se poate ridica la cote maxime atunci când medicul sau asistenta medicală intră în cabinet, adică exact în momentul în care ai nevoie de claritate mentală. Ca propriu susținător personal, nu este de dorit să clachezi în orice moment. Scopul tău este să pui întrebări pertinente, să obții răspunsuri ajutătoare și să înțelegi care sunt consecințele în viitor. (Cunoaștem cu toții frustrarea de a ne aminti brusc, după ce am părăsit cabinetul medicului, toate întrebările pe care vrusesem să le punem, dar fie uitasem de ele, fie eram prea stresați ca să le mai aducem în discuție).

Un mare secret al depășirii stresului la medic este să înțelegi dacă și cum te afectează. Fii conștient de factorii principali care agravează stresul: repetiția, imprevizibilitatea, pierderea controlului. În cazul unei vizite la medic sau la spital, repetiția înseamnă un lanț de factori de stres, de exemplu să facem mai multe seturi de analize sau să ni se adreseze mereu aceleași întrebări de persoane diferite. Imprevizibilitatea înseamnă că nu știi ce vor revela medicul și analizele. Pierderea controlului înseamnă că soarta ta depinde de forțe exterioare. Să examinăm toți acești factori pe rând.

Repetiția. Într-un mediu medical te poți simți ca un obiect pe o bandă rulantă și cu fiecare pas stresul se repetă. De multe ori nu poți evita efectuarea mai multor seturi de analize și nici răspunsuri la aceleași întrebări adresate de persoane diferite. Cea mai neplăcută repetiție este să fii nevoit să revii la medic sau la spital pentru aceeași afecțiune sau același tratament. O soluție ar fi să cobori mental de pe banda rulantă, lucru pe care îl poți face, întorcându-te la starea de normalitate, chiar dacă te afli într-un spațiu străin. Metode simple, cum ar fi să stai de vorbă cu cineva, să meditezi, să asculți o carte audio, să lucrezi ceva sau să le scrii mesaje prietenilor — cu alte cuvinte activități de fiecare zi pe care le asociezi cu zona ta de confort — îți vor insufla o senzație de normalitate.

Imprevizibilitatea. În era internetului, serviciile medicale nu trebuie să fie deloc la fel de imprevizibile sau necunoscute ca până acum. Există o mare de informații despre fiecare aspect al bolii sau al sănătății, care pot fi accesate de milioane de oameni. Cea mai bună cale de a utiliza aceste informații este să știi sigur ce e în neregulă cu tine. Calea cea mai proastă este să cauți confuz și neliniștit date despre

simptomele pe care le ai sau crezi că le ai. Când te afli în cabinetul medicului sau în spital, cere informații referitoare la ce trebuie să te aștepți în etapele următoare. A aștepta în mod pasiv un eveniment imprevizibil duce la acumularea stresului. (Stomatologii, care sunt conștienți de neliniștea pacienților când se află pe scaun, explică acum dinainte care sunt etapele procedurilor, liniștindu-i tot timpul. Ei încearcă să prezinte realist gradul de durere sau disconfort, pentru că prezentarea prea indulgentă a tratamentului va crea neîncredere, care la rândul ei este un factor de stres.)

Pierderea controlului. A te lăsa pe mâinile unui străin produce un stres enorm, dar, când mergi la medic, este necesar. Când știi că urmează să fii în această situație, există câteva modalități de a te simți stăpân pe tine.

- Informează-te despre boala de care suferi. Nu pierde ocazia de a afla ce ți se întâmplă în mod exact. Acest lucru nu înseamnă că-ți înfrunți medicul. Dacă ești de părere că acesta ar trebui să afle ceva ce tu ai citit online, nu înseamnă că ești agresiv, iar medicii sunt obișnuiți astăzi cu pacienții bine informați.
- Dacă boala ta nu este temporară sau minoră, consultă-te cu cineva care are același diagnostic ori tratament. Asta ar însemna să intri într-un grup de sprijin, și poți găsi multe pe internet sau, pur și simplu să discuți cu un alt pacient în salonul spitalului sau în sala de așteptare.
- Dacă te confrunți cu o afecțiune severă, intră într-un grup de sprijin, local sau online.
- Ține un jurnal al dificultăților și progreselor spre vindecare pe care le faci.
- Caută sprijin emoțional la un prieten sau o persoană apropiată care manifestă empatie și vrea să te ajute

(cu alte cuvinte, nu încerca să-l cauți la oameni care te suportă cu dificultate).

- Stabilește relații personale cu cineva din personalul medical — asistentele medicale sunt mai accesibile și au mai mult timp decât medicii. În mod ideal, această legătură ar trebui să se bazeze pe elemente comune — familie, copii, pasiuni, interese —, nu doar boala ta.
- Rezistă la tentația de a suferi în tăcere și de a te însingura. Izolarea aduce un fals simț al controlului. Este benefică normalizarea vieții și a contactelor sociale, pe cât este posibil.

Respectarea acestor pași va avea rezultate mari în realizarea scopului de susținător personal, adică de a-ți servi cât mai bine interesele întotdeauna. Dar mai rămâne o mare necunoscută, posibila eroare medicală. Există studii care au arătat că evenimentele adverse sunt legate de factori pe care, din poziția de pacient, nu le poți controla, cum ar fi oboseala orelor prelungite de muncă și rutina epuizantă care le afectează atât pe asistente, cât și pe medici și stagiaari. În goana rutinei medicale, în mod inevitabil, unii pacienți vor primi mai puțină atenție, vor fi neglijăți sau tratați incorect.

În revista *Journal of the American Medical Association*, în 2009, dr. Tait Shanafelt a făcut următoarea declarație: „Numeroase studii globale care includ aproape toate specializările medicale și chirurgicale arată că aproximativ 1 din 3 medici prezintă simptome de epuizare în orice moment“. Dr. Dike Durmmond a declarat în *The Happy MD*, un site dedicat reducerii fenomenului epuizării în rândurile medicilor, că pentru a înțelege problema trebuie să ne imaginăm obținerea de energie dintr-un cont bancar atipic sub trei forme: energie fizică (necesară pentru a acționa); energie emoțională

(pentru a putea rămâne implicat și empatic); și energie spirituală (necesară pentru a-și reaminti scopul și motivul pentru care a devenit medic). Fiecare pacient presupune o tranzacție de retragere din acest cont bancar energetic. Secretul este să țină cont de soldul curent spre binele pacientului următor.

Ca pacient, cu cât ești mai informat și mai curios, cu atât e mai bine. Când știi ce ar trebui să se întâmple, te afli pe poziția de a depista o eventuală eroare. Dar zona erorilor medicale este una controversată și ultimul lucru pe care ți-l dorești este să stabilești o relație conflictuală cu persoanele care trebuie să aibă grijă de tine. Există o schemă care te învață ce trebuie să faci și ce trebuie să eviți.

Ce trebuie să faci

Implică-te în procesul tău de îngrijire.

Informează-ți medicul și asistentele că vrei să fii ținut la curent.

Cere informații suplimentare atunci când simți nevoia.

În situații îndoielnice, de exemplu o pastilă despre care nu ești sigur că trebuie să ți se administreze, cere confirmarea medicului.

Comunică unei persoane că ești neliniștit.

Fii politicos în toate situațiile de mai sus.

Mulțumește-le medicilor sau asistentelor atunci când este cazul. Manifestarea recunoștinței nu va trece neobservată.

Ce trebuie să eviți

Nu avea un comportament ostil, suspicios sau dificil.

Nu contesta competența medicilor și a asistentelor.

Nu fi sâcâitor și nu te văita, indiferent cât de neliniștit ai fi. Păstrează aceste sentimente pentru membrii familiei, pentru prieteni sau pentru membrii grupului de sprijin.

Nu pretinde că știi la fel de multe (sau mai multe) decât personalul medical.

Atunci când te internezi, nu apăsa prea des butonul de apel al asistentelor și nu te duce în cabinetul lor. Ai încredere în deprinderile lor profesionale. Pacienții cheamă mai degrabă asistenta din pricina anxietății decât dintr-o necesitate reală.

Nu face pe victima. Arată personalului medical că nu ți-ai pierdut stăpânirea de sine, controlul și o stare de spirit pozitivă nici în situații dificile.

Probabil cea mai importantă descoperire despre erorile medicale este că sunt provocate frecvent de lipsa de comunicare. Greșeala apare cel mai adesea între medici și restul personalului medical când ordinele sunt confuze, grăbite, prost exprimate sau, cu alte cuvinte, „pierdute în traducere”. Așa cum am spus, dacă ești bine informat în privința bolii și a tratamentului tău, te afli în cea mai bună poziție pentru a detecta erorile de comunicare. Dar, să fim realiști, aceasta nu este o zonă în care pacienții pot rezolva prea multe, iar profesia medicală s-a dovedit rezistentă în gestionarea acestei probleme sau măcar în recunoașterea gradului de pericol la care s-a ridicat.

Categoriile sociale contează în actul medical. Cel mai probabil erorile medicale vor fi suferite de reprezentanții unor grupuri sociale deja defavorizate. Dacă ești sărac, în vârstă, ai o educație limitată sau aparții unei minorități rasiale, nu te afli pe picior de egalitate cu o persoană tânără,

de rasă caucaziană, cu studii superioare și bunăstare financiară. Nu este surprinzător că privilegiile atrag și mai multe privilegii. Dar, chiar și așa, fiecare dintre noi ar trebui să-și asume responsabilități în poziția de pacient pentru a minimaliza erorile de comunicare, acționând după modelul următor.

- Descrie-ți clar simptomele.
- Exprimă-ți așteptările în mod realist. Vrei să te eliberezi de durere, vrei un tratament, vrei semne încurajatoare de progres sau asigurarea că nu ți se va întâmpla tot ce e mai rău? Pacienții au așteptări diferite și trebuie să fie exprimate limpede, astfel încât medicul și personalul medical să le cunoască.
- Vorbește deschis dacă există vreun aspect al bolii pe care nu-l înțelegi.
- Cere informații despre efectele secundare ale medicamentelor.
- Nu-ți fie teamă să comunici faptul că nu ți s-a răspuns la întrebări.

Am intrat în detaliile acestui subiect pentru că are o semnificație mai mare atunci când ești nevoit să mergi la medic. Când devii propriul tău susținător, ești conștient, îți acorzi ajutor cel puțin la fel de mult ca o persoană din exterior și, cu această atitudine a grijii de sine, ești vindecător.

Susținerea pacientului ridică suspiciuni în rândurile medicilor pentru că răstoarnă rutina sistemului care le oferă autoritate totală. Schimbarea se va produce probabil lent, deoarece întâmpină o rezistență organizată. De asemenea, dacă îi spui medicului că ești vindecător, reacția lui nu va fi probabil pozitivă. Va presupune mai degrabă că-i subminezi

autoritatea. Dar sperăm să crezi, după cele citite până aici, că nu există o astfel de provocare. Corpul nostru permite autovindecarea. Alegerile noastre conștiente sau inconștiente determină răspunsul imun sau îi dăunează.

Cea mai elementară alegere este să acționezi în mod conștient, nu automat. Această decizie nu conține niciun element de atac împotriva profesiei medicale. Dacă te implici în propria ta îngrijire și un medic sau o persoană din personalul medical se arată jignită, ei comit deja o greșală medicală. Medicii buni apreciază pacienții care, pe lângă implicare, manifestă încredere în ei și în medic. Cele două atitudini nu se exclud reciproc, pentru că, în final, medicul și pacientul urmăresc același scop, stimularea cât mai eficientă a răspunsului de vindecare.

Capitolul 8

Puterea nevăzută a convingerilor

În progresul constant al inteligenței artificiale, computerele nu vor dobândi niciodată una dintre cele mai importante trăsături ale inteligenței umane, convingerea. Realitatea unui computer se bazează în întregime pe fapte care pot fi convertite în limbaj digital binar. Ideea că modalitatea de calcul rece este un mod mai bun de a raționa în comparație cu haosul de idei și emoții este o convingere pe care campionii inteligenței artificiale o au și scepticii, nu. Convingerile ne fac mai umani — nicio altă ființă nu manifestă această calitate mentală —, dar modul în care funcționează ele este încă un mister.

Care dintre afirmațiile următoare este mai aproape de adevăr: „Cred doar când văd cu ochii mei” sau „vei vedea doar atunci când vei crede”? Niciuna, pentru că, în ciuda faptului că sunt antagonice, fiecare dintre cele două afirmații conține în cel mai bun caz o jumătate de adevăr. Orice medic a întâlnit în activitatea sa profesională fenomenul pacientului care moare din pricina diagnosticului. Acest fenomen se referă la potențialul traumatic al veștilor rele — starea unui pacient se agravează brusc chiar dacă afecțiunea ar putea fi tratată sau, cel puțin, ar mai avea de trăit luni sau ani de zile. A vedea nu este totuna cu a crede în aceste cazuri. Dacă ar exista doi oameni diagnosticați cu cancer pulmonar cu radiografii practic identice, nu li s-ar putea prezice prognosticul și nici oncologul nu s-ar aștepta ca rezultatele finale să fie identice.

Există o veche anecdotă medicală: o femeie merge la medic pentru controlul anual de rutină și îi spune că se teme că are cancer. Medicul îi face o serie de analize și o informează că sunt vești bune. Este complet sănătoasă și în corpul ei nu e nici urmă de cancer. Ea revine anul următor și îi spune din nou că se teme că are cancer, iar medicul îi face din nou analizele care nu indică semne de malignitate. Și așa trec câteva zeci de ani. În cele din urmă, când femeia atinge vârsta de 65 de ani, medicul o anunță: „Îmi pare rău să te anunț, dar suferi de cancer.“

„Ți-am spus eu!“, exclamă triumfătoare femeia.

Cum se manifestă convingerile noastre la nivel fizic? Aceasta este cheia dezlegării misterului. Mulți medici se agață de explicațiile pur fizice, punând accentul pe schimbările care afectează sistemul imunitar sau creierul. Dar aceste modificări fiziologice sunt efectul activității sistemului minte-corp. Când este vorba de convingeri, întrebarea „de ce“ nu poate fi evitată. De exemplu, există suficiente dovezi că evenimente traumatizante psihic, cum ar fi concedierea sau pierderea unei persoane dragi, compromit sistemul imunitar al unei persoane. S-a demonstrat, de asemenea, că și creierul poate „crede“ cu îndărătnicie într-o idee înșelătoare. Aceasta este explicația fenomenului numit „membru fantomă“, în care, atunci când i se amputează un braț sau un picior, pacientul continuă să simtă membrul lipsă. Acest membru fantomă este însoțit de durere și disconfort. Chiar dacă mintea știe adevărul, creierul se agață de echivalentul fizic al unei convingeri.

De multe ori, când corpul face ceva ce nu ne place, întrebarea „de ce“ are o tentă mai personală: „De ce mi se întâmplă tocmai mie asta?“ Niciuna dintre explicațiile pur fizice nu este suficientă. Chiar în cazuri simple, de zi cu

zi, abordarea holistică este necesară. Iarna, de exemplu, nu răcești doar din cauză că ai fost expus la virusul răcelii (rinovirus). Unii oameni au „imunitate emoțională”, care îi protejează chiar și atunci când primesc o doză pură de rinovirusi drept în nas.

O echipă de cercetători de la Universitatea Carnegie Mellon și Universitatea Pittsburg a făcut un experiment pe 276 de subiecți adulți. Virusul a pătruns în organism și i-a infectat aproape pe toți. Însă doar o parte a participanților la studiu a manifestat simptome de boală. De ce? Cercetătorii au crezut inițial că diferența consta în relațiile sociale. Acest lucru s-a dovedit a fi corect, ba mai mult, efectele puteau fi cuantificate. Participanții la studiu au fost întrebați câte contacte sociale aveau, de la familie sau prieteni la cluburi sociale, la foști colegi de școală, la biserică sau în activitățile de voluntariat, în total 12 categorii. S-a acordat câte un punct fiecărei categorii în care participantul menținea un contact personal sau telefonic cel puțin o dată la două săptămâni, scorul maxim fiind 12.

Descoperirea-cheie a fost că oamenii care au raportat numai unu-trei tipuri de relații sociale erau de patru ori mai predispuși să fie afectați de simptomele răcelii decât cei care au raportat cel puțin șase astfel de contacte sociale. Nu este surprinzător că o persoană care avea o mamă iubitoare capabilă de empatie și grijă avea o imunitate mai mare decât o văduvă singuratică. Dar acest studiu s-a dovedit puțin derutant pentru că a pus accentul pe numărul și pe diversitatea relațiilor sociale, nu pe nivelul lor de intimitate. O rețea socială considerabilă părea să consolideze imunitatea emoțională chiar și atunci când existau în ecuație anumiți factori de risc fizic, cum ar fi fumatul, anticorpii, lipsa activităților fizice sau tulburările de somn.

Ca și în cazurile descrise anterior, dovezile fenomenului minte-corp nu sunt greu de găsit. Întrebarea „de ce” care își are originea în mintea noastră este cea care trebuie lămurită. Cel mai bine este să începem cu efectul placebo, un termen cu care suntem toți familiarizați, dar care nu s-a dezvăluit total, în ciuda unor eforturi de ani de zile.

Fii propriul tău placebo

Progresul medicinei depinde de cunoașterea exactă a ceea ce funcționează și a ceea ce nu funcționează. Nimeni nu dorește să i se administreze un medicament sau un supliment inefficient. Poate iei în calcul un produs homeopat. Va funcționa în cazul tău? Este acceptabil dacă are efect doar asupra unui procent din populației? Acestea sunt întrebările de bază, dar mai există un factor X de care trebuie să ținem cont. Dacă iei medicamentul homeopat și te simți mai bine, poate că nu medicamentul în sine a provocat ameliorarea, ci doar convingerea ta că ar avea efect.

Convingerile tale, influențele formative din copilărie și chiar moștenirea genetică primită de la părinți aparțin factorului X. Produsul homeopat — sau orice alt medicament ori supliment — influențează doar parțial rezultatul tratamentului. Efectul placebo, care vindecă fără a conține vreo substanță activă din punct de vedere medical, este foarte ispititor. Dacă ai putea fi propria ta pastilă placebo, cea mai lipsită de riscuri formă de vindecare ți-ar fi la dispoziție. Fiecare celulă a corpului tău știe exact ce necesită, nu va accepta nimic altceva. Ar putea fi acest lucru adevărat și în cazul sistemului holistic minte-corp? Dacă da, va trebui doar să accesezi nivelul de conștiință care susține total celulele organismului, oferindu-le în mod conștient ce au nevoie.

Înainte de a decide dacă aceasta este o posibilitate reală, să analizăm întregul fenomen în profunzime. În rândul medicilor, efectul placebo a fost învăluit întotdeauna de fascinație, confuzie și frustrare. Practic, niciun medic sau foarte puțini ar avea curajul să trateze un pacient cu pastile placebo în locul unora care să conțină substanță activă. Dar în testele clinice se ține cont de eliminarea din ecuație a efectului placebo, altfel eficiența medicamentului nu poate fi stabilită.

Cuvântul „placebo” înseamnă *a fi pe plac* și era folosit cândva în rugăciuni — *Placebo Domino* înseamnă „îi voi fi pe plac Domnului”. Asocierea expresiei cu religia a supraviețuit până în zilele noastre, pentru că o parte a efectului placebo se manifestă atunci când primești medicația din mâna unui doctor în halat alb, în spital sau în cabinetul său. Abia în secolul al XVIII-lea s-a folosit pentru prima oară termenul *placebo* cu înțelesul „medicament fals”. În medicina modernă, anestezistul american Henry Knowles Beecher a efectuat primele studii ale efectului placebo în anii 1950.

Beecher activase ca medic pe front în al Doilea Război Mondial, unde observase că unii soldați cu răni grave păreau să simtă atât de puțin durerea, încât nu cereau calmante. Ulterior, în 1955, când a profesat în cadrul Universității Harvard și la Spitalul General Massachusetts, Beecher a demonstrat într-un studiu fundamental că *percepția* durerii nu depinde întotdeauna de gravitatea rănii sau a bolii. Astăzi, acest principiu este larg acceptat — știm că singura cale fiabilă de a măsura nivelul durerii este să-i cerem pacientului propria evaluare. O durere care pentru cineva se situează la nivelul 10 (pe o scară de la 1 la 10, unde 10 este o durere de nesuportat) va fi evaluată cu 7 sau chiar mai puțin de un alt pacient.

Beecher voia să afle dacă percepția durerii poate să fie influențată de convingerea sau așteptările pe care le are cineva de la un medicament placebo. El a condus o serie de studii clinice pentru a testa această ipoteză, formulând în cele din urmă concluzia că, în maximum 35% dintre tratamentele reușite, efectul placebo avusese un rol activ. Această descoperire a stârnit rumoare în rândul comunității medicale la acea vreme și unda de șoc s-a răspândit și mai mult în deceniile următoare. În studii ulterioare, s-a descoperit că efectul placebo era și mai prevalent, influențând în proporție de 60% rezultatele terapeutice. De exemplu, într-un studiu dedicat unor antidepresive avansate (cunoscute chimic sub denumirea de fluoxetină, sertralină sau paroxetină), efectele pozitive s-au datorat efectului placebo în proporție de 50% și numai de 27% medicamentului în sine.

Descoperirile lui Beecher au avut și efecte indirecte asupra profesiei medicale. De exemplu, pe parcursul următorilor 50 de ani, atitudinea medicală de a-i comunica pacientului adevărul s-a schimbat radical. Devenise o practică acceptată să se omită informația privind un diagnostic fatal, din teama că acest lucru va avea consecințe mai degrabă nocive. Când împăratul Hirohito al Japoniei a fost diagnosticat cu cancer gastrointestinal în septembrie 1987, n-a fost informat de medic și n-a știut despre boala sa până în clipa morții, în ianuarie 1989, la mai mult de un an după ce se îmbolnăvisese. Trăim în era adevărului astăzi și orice pacient se așteaptă, în mod firesc, să i se comunice diagnosticul. Dar nocebo — reversul efectului placebo — este la fel de real. Convingerea că lucrurile vor avea un final negativ are și ea o redutabilă influență.

Efectul nocebo poate fi autoindus. Într-un studiu din 2017 cu 1 300 pacienți care fuseseră diagnosticați cu

sensibilitate non-celiacă la gluten, s-a dovedit că 40% dintre ei nici nu aveau o astfel de sensibilitate când fuseseră testați clinic în dublu-orb (adică pacienții n-au știut dacă li se administrase sau nu gluten). În numai 16% dintre cazuri s-au descoperit simptome ale sensibilității la gluten în ciuda testării anterioare. S-a ajuns la concluzia că acel 40%, adică persoanele care nu prezentau niciun simptom după ingestia de gluten, ar putea fi victimele efectului nocebo atunci când, în viața de toate zilele, simptomele se făceau simțite.

O ciudată și fatală formă a efectului nocebo s-a manifestat într-un număr mare de decese survenite în somn în anii 1980. În cazul de față, o mulțime de imigranți din sud-estul Asiei, bărbați de 30 de ani, au murit cu toții în somn, la sute de kilometri depărtare de casă. Această împrejurare misterioasă se întâmpla doar reprezentanților de sex masculin ai tribului Hmong (sau Mong), răspândit în zonele muntoase din Laos și China. Acest mister medical a primit numele de sindromul morții nocturne subite (SMNS).

Interviuri realizate ulterior au dezvăluit că reprezentanții de sex masculin ai tribului Hmong erau uciși de propria lor credință în lumea spiritelor. Mureau în somn de stop cardiac pentru că erau literalmente „speriați de moarte”, după cum au descris experiența unii dintre supraviețuitori. Trăsătura medicală comună era „paralizia în somn”, o senzație naturală inofensivă care ni se întâmplă tuturor când dormim și membrele ne devin imobile. Dar, în cazul lor, paralizia se instala într-un vis lucid, conștient, în care persoana era convinsă că nu dormea și descoperea cu groază că este paralizată.

Paralizia în somn, în multe culturi, este asociată deseori cu demonii nocturni. În Indonezia poartă numele

de *digeunton* („apăsare“), în China, *bei gui ya* („posedat de strigoi“). Cuvântul englezesc *nightmare* („coșmar“) provine din olandezul *nachtmerrie*, în care particula „mare“ este o ființă supranaturală de sex feminin care stă așezată pe pieptul celei care visează și îl sufocă. În multe părți ale Orientului, acest fenomen este numit *sindromul Baba-Cloanța*. Teroarea de a fi paralizat, combinată cu superstiția că somnul implică apariția spiritelor rele, a reușit să producă stop cardiac la reprezentanții tribului Hmong.

Pentru că efectul placebo este o sabie cu două tăișuri, apar diverse ipoteze. De exemplu, poate efectul placebo să inducă un efect opus, dăunându-i de fapt pacientului? Să luăm în considerare un studiu pe tema antidepresivelor, care sugerează că reușita tratării depresiei aparține 75% efectului placebo. Publicul larg a reacționat negativ la titlul de presă „Antidepresivele nu funcționează“, pentru că el submina încrederea într-o pastilă în care oamenii își pun speranța. A li se spune că în esență sunt păcăliți i-a făcut pe mulți să se simtă singuri, izolați și neputincioși în fața depresiei. Dar dependența de medicamente a rămas la cote ridicate în privința acestei boli. Galeria echipei Prozac nu era pregătită să devină galeria echipei Placebo și n-a făcut-o. Piața antidepresivelor care se bucură de popularitate și-a urmat cursul ascendent.

În plus, nici nu e nevoie de o pastilă pentru a induce efectul placebo. Când pacienții suferinzi de sindromul colonului iritabil au efectuat ședințe de acupunctură în care acele nu li s-au introdus, de fapt, în piele, cercetătorii au descoperit că un uluitor 44% dintre pacienți au prezentat o ameliorare a unor simptome cum ar fi problemele digestive sau durerile asociate. Mai mult, atunci când procedura

fictivă a fost combinată cu o atitudine de încredere și încurajare din partea terapeutului, 62% dintre pacienți au raportat o diminuare a simptomelor.

Mult timp, explicarea efectului placebo a fost ca descifrarea unei cutii negre, termen științific alocat oricărui fenomen la care nu se poate face legătura dintre cauză și efect. În acest caz, nimeni nu știa ce se întâmplase între momentul inițial al administrării procedurii placebo și cel ulterior al observării efectelor sau a lipsei efectelor. Medicina a rămas blocată în mentalitatea comparației între mere și portocale, pentru că natura fizică a unei pastile (mărul) nu se potrivește cu efectul psihologic al acesteia (portocala). Prin abordarea holistică nu ne blocăm în această dilemă, pentru că nu există o cutie neagră. Efectul placebo funcționează pentru că depășește bariera trasată artificial între minte și corp. Diagrama ne arată cum funcționează.

Placebo → Interpretare → Efect

În efectul placebo nu există niciun element realmente necunoscut, dimpotrivă. *Orice* experiență cu care te confrunți este interpretată înainte să exercite *vreun* efect. Într-un experiment placebo clasic, unor pacienți bolnavi de greață cronică li s-a administrat un medicament spunându-li-se că le va elimina senzația de greață și în 30% din cazuri acesta a fost rezultatul. Ceea ce nu li s-a spus pacienților era că medicamentul în cauză inducea de fapt senzația de greață. Deci, puterea interpretării trecuse la un nivel superior puterii unei pastile placebo care diminuează simptomele în ciuda inutilității ei. Deși descoperirile lui Beecher erau șocante, această nouă breșă încă n-a avut impactul cuvenit asupra profesiei medicale.

Nu este nevoie să enumerăm nenumăratele studii placebo/nocebo care au ajuns la aceleași concluzii. Dar ca să subliniem cât de indisputabil este acest efect, vrem să vă prezentăm extinderea lui de la banalele medicamente fictive la proceduri drastice, de genul chirurgiei placebo. Întregul organism face obiectul acestui efect, depășind zona observațiilor inițiale privitoare la percepția durerii. Câteva studii semnificative sunt prezentate în continuare.

- Într-un studiu din 2009, pacienții au fost tratați pentru diminuarea durerii provocate de osteoporoză; procedura consta în refacerea vertebrelor afectate prin vertebroplastie (cimentare osoasă). Membrilor grupului placebo nu li s-a administrat injecția. În schimb, medicul i-a înțepat în zona coloanei, expunându-i mirosului de ciment. Ambele grupuri au raportat același nivel de diminuare a durerii. În cele din urmă, rezultatele placebo au ajutat la invalidarea eficienței acestei proceduri, de vreme ce s-ar fi dovedit eficientă numai prin excluderea procedurii placebo. (Acum apare întrebarea cât de benefic ar fi să ameliorăm durerea doar prin procedura placebo?) Dar dacă pacienții cărora li s-a administrat metoda placebo au beneficiat de pe urma încrederii în tratamentul promis?
- În cariera sa de reputat cercetător al bolii Alzheimer, Rudy Tanzi a studiat boala la nivel genetic pentru a descoperi cum ar putea fi combătute plăcile senile care se răspândesc în creierul pacienților și distrug neuronii. El participă activ la misiunea urgentă a dezvoltării unui medicament capabil să le împiedice dezvoltarea. În Australia, a fost condus un mic studiu privind un medicament promițător, numit PBT2, care are drept scop îndepărtarea plăcilor.

Ca procedură placebo, pacienților li s-a administrat o pastilă roșie inertă și nivelul plăcilor a fost evaluat înainte și după tratament prin metode de imagistică cerebrală. Pacienții care au primit PBT2 au prezentat o diminuare a plăcilor după administrarea medicamentului, dar același lucru s-a întâmplat și în grupul placebo, însă într-o măsură mai mică. Din nefericire, acest lucru a fost suficient pentru ca medicamentul să fie considerat un eșec. Privind dintr-o perspectivă mai cuprinzătoare, este totuși remarcabil faptul că efectul placebo poate produce o modificare fiziologică, nu doar o percepție diminuată a severității durerii sau a disconfortului. Dacă așteptările sau convingerile pot aduce modificări la nivelul creierului, cât de departe poate merge puterea lor?

- Deoarece convingerea este un element atât de crucial în efectul placebo, s-ar părea că păcălirea pacientului este indispensabilă în inducerea încrederii într-un medicament. Dar Ted Kaptchuk, un renumit cercetător al efectului placebo de la Universitatea Harvard, investighează posibilitatea eliminării minciunii. El le spune pacienților adevărul, li se va administra o pastilă placebo, informându-i totodată cât de puternic s-a dovedit a fi acest efect. Într-un studiu privind sindromul colonului iritabil, s-a descoperit că 59% dintre cei aflați în tratament cu un placebo numit *direct* au raportat ameliorări, față de doar 35% din grupul de control care nu au primit niciun tratament. Rezultatele pot părea modeste, dar dovedesc că tratamentul cu placebo nu este echivalent cu lipsa tratamentului, o prejudecată persistentă care domină încă anumite zone medicale.

Cum să-ți schimbi interpretarea

Deși cauza reală a efectului placebo este necunoscută, nu există îndoieli privind rolul crucial pe care îl au convingerile, așteptările și percepția. Încă din 1949, cercetătorul Stewart Wolf a susținut că efectul placebo era într-o mare măsură influențat de percepția personală, afirmând că „mecanismele corpului sunt capabile să reacționeze nu doar la stimuli direcți de ordin chimic sau fizic, ci și la stimuli simbolici, cuvinte sau evenimente care au o însemnătate specială pentru un individ“.

În general, nu suntem de părere că simbolurile ne influențează simțul realității, cu atât mai puțin starea corpului. Dar, când erai bolnav în copilărie, prin simpla administrare a unei pastile care implica probabilitatea ameliorării, intrai în lumea simbolurilor. Conținutul pastilei îți era necunoscut, dar ea era asociată simbolic cu starea de bine și, în mintea ta, simbolurile acumulate constituiau treptat o hartă. Oprește-te o clipă și vezi dacă ești sau nu de acord cu următoarele afirmații despre medici.

De acord/Nu sunt de acord: Dacă vrei să fii sănătos, stai departe de medici.

De acord/Nu sunt de acord: Costurile medicale nu vor scădea niciodată câtă vreme sunt la mijloc medicii.

De acord/Nu sunt de acord: Medicii ne cer să avem încredere în ei, dar este greu când există atâtea studii cu concluzii contradictorii.

De acord/Nu sunt de acord: Medicii sunt instrumentele marilor companii farmaceutice.

De acord/Nu sunt de acord: În majoritate, medicii abia așteaptă să scape de tine cât mai repede posibil.

Rațional vorbind, oricare dintre aceste afirmații se poate verifica în realitate, dar cei mai mulți oameni își vor bifa opțiunea bazându-se pe alte criterii — propriile experiențe, pozitive sau negative, cu sistemul medical, cazuri relatate în presă, prejudecăți dobândite în familie sau de la prieteni, sentimente pozitive sau negative față de cei care au posibilități financiare mai mari etc. Rareori, ne străduim să deslușim motivele care ne-au determinat să tragem concluzii pripite și, totuși, nu vrem nici să batem în retragere când realitatea dovedește altceva. Aceste afirmații de aspecte negative despre medici îi transformă în simboluri ale unor trăsături urâte: lăcomie, incompetență, egoism, cruzime sau chiar lipsă de onestitate.

Simbolurile sunt atât de puternice, încât mintea rațională le elimină cu dificultate. În comparație cu siguranța și simplitatea unei concluzii pripite, contraargumentele aduse la aceste afirmații sunt plictisitoare și prudente, după cum se poate observa în continuare.

- Nu putem generaliza aceste comportamente ale medicilor.
- Ar fi necesare studii statistice ca să verificăm procentul de medici cu aceste trăsături negative.
- Astfel de studii nu au un coeficient mare de fiabilitate, deoarece modul de evaluare este subiectiv.
- Atunci când un medic este acuzat de ceva negativ, merită să fie ascultată și versiunea lui.

Am fi putut prezenta un set de afirmații privind aspecte pozitive, unele în care medicii sunt înfățișați ca simboluri pozitive de profesionalism, educație, grijă, devotament, compasiune și altruism. Imaginea medicului lipsit de scrupule, vinovat de fraudă, din Florida, care eliberează

medicamente fără prescripție medicală, este cu totul diferită de cea a membrilor organizației „Medici fără frontiere”, care combat epidemia de Ebola în Africa de Vest. În funcție de experiențele cu care te-ai confruntat încă din copilărie, aceste simboluri ți s-au întipărit în minte sub formă de credințe, obiceiuri, mentalitate, teamă sau prejudecăți. Toate se plasează pe un segment ale cărui puncte limită sunt experiențele foarte pozitive sau foarte negative. De aceea, efectul placebo/nocebo trece dincolo de definiția obișnuită. Nimeni nu poate explica fără tăgadă cum poate un simbol, aparent abstract și impalpabil, să creeze modificări fiziologice. Dar discuția noastră despre efectul placebo nu lasă urme de îndoială asupra faptului că experiențele personale sunt metabolizate asemenea hranei, aerului sau apei. Teoretic, ai putea urmări fiecare moleculă de broccoli ca să vezi unde va ajunge în corp, dar acesta nu este un experiment viabil, pentru că legăturile sistemului minte-corp sunt invizibile, în primul rând, și provoacă efecte fizice doar în stadiul ulterior al reacțiilor chimice.

Alia Crum, psiholog la Universitatea Stanford, a condus un studiu în 2017, făcând apel la cercetarea mai amplă a aspectelor non-fizice ale vindecării și a surprins perfect ideea: „Efectul placebo a fost mistificat mult timp, dar el nu este doar o reacție misterioasă la un tratament imaginar. Este efectul solid și cuantificabil a trei componente: capacitatea naturală a corpului de a se vindeca, convingerea pacientului și contextul social. Când vom examina în mod real efectul placebo, vom înceta să-l mai considerăm inutil din punct de vedere medical și vom începe să-i manevrăm componentele subtile în beneficiul medicinei”.

A-ți fi propria pastilă placebo ar fi evident imposibil, dacă asta ar presupune să te păcălești singur. Strategia lui

Kaptchuk de a elimina elementul minciună deschide perspectiva unei abordări noi, dar și în acest caz efectul simbolic produs de un medic care-ți spune că pastila placebo poate fi un medicament puternic are o oarecare influență. A-ți spune singur că te vei elibera de migrenă sau de durerea lombară luând o pastilă fără substanță activă nu funcționează. Ai putea chiar să scoți din ecuație pastila și să bei, în schimb, un pahar cu apă. Dar poți activa efectul placebo, insuflându-ți elementul care îl declanșează: convingerea că te vei vindeca.

Calitățile unei convingeri tămăduitoare

- Trebuie să fie suficient de persuasivă ca să inspire încredere.
- Nu trebuie să conțină elemente negative.
- Trebuie să însemne ceva pentru tine.
- Trebuie să aibă rezultate pozitive.
- Trebuie să fie fiabilă și să aibă efecte repetabile.

Toate aceste criterii sunt realiste și lipsite de misticism, cu toate că unii ar putea spune că efectele puternice ale unor fenomene ca vindecarea prin credință, vindecarea prin energie psihică sau cultul Woodoo se pot regăsi pe listă. Fără să ne exprimăm vreo opinie în direcția vindecării prin credință, susținem încrederea în sine — de acolo provin efectele vindecătoare. Dar există multe niveluri de încredere unde poate fi insuflată o convingere. Faptul că auzi un prieten spunând „sunt sigur că ai să te faci bine“ are un efect nesemnificativ comparativ cu a auzi aceeași frază de la un medic. Dar nimic nu este la fel de puternic ca propriul tău sistem de încredere și mai important este să știi că el este

dinamic și că se poate schimba într-o clipă. Imaginează-ți că mergi la o petrecere la invitația unui prieten, dar nu știi la ce să te aștepți, așa că întrebi cine va mai participa. Prietenul ți-ar putea da răspunsurile următoare.

- „Doar câțiva colegi plicticoși de la serviciu.”
- „Echipa de filmări a musical-ului *Hamilton*, turnat pe Broadway.”
- „Un grup de activiști pentru drepturile omului.”
- „Niște infractori care abia au ieșit din închisoare și vor un nou început.”

Aceste răspunsuri vor avea efecte mult diferite asupra convingerii că te vei distra sau nu la acea petrecere. Ele vor declanșa toate elementele despre care am discutat la subiectul efectului placebo, adică așteptările, percepția, rezultatul și simbolistica. Le vom îngloba pe toate în categoria interpretării, procesul care transformă datele unei experiențe într-o experiență în sine. Interpretarea trece printr-o serie de filtre. Când te uiți la ceva, când auzi anumite cuvinte sau când te confrunți cu o situație de zi cu zi, filtrele tale te chestionează:

- Îmi doresc această experiență sau ar trebui să stau departe de ea?
- În ce măsură voi găsi experiența plăcută? Dar neplăcută?
- Am mai fost aici înainte? Dacă da, cum m-am simțit?
- E ceva care merită atenția mea în acest moment?
- Trebuie să spun sau să fac ceva?
- Chiar îmi pasă?

Odată ce devii conștient de procesul de interpretare, îi vei putea schimba fiecare aspect. În caz contrar, vei

reacționa în mod reflex printr-un răspuns automat, ca un copil care urăște spanacul, indiferent cât ar încerca părinții să-l convingă că e bun. Ideea de bază a acestui capitol este: celulele tale îți ascultă interpretările și *reacționează în consecință*. „Urăsc spanacul” poate declanșa un efect real (sau pretins) de vomă și, prin simpatie, tensiunea arterială a părintelui ar putea crește.

Să acceptăm deci faptul că toate convingerile noastre, precum și toate celelalte elemente ale interpretării influențează permanent procesele biologice. Este alegerea ta conștientă să transformi orice situație în una vindecătoare, începând cu alegerea propriilor convingeri. Cele mai tămăduitoare convingeri includ următoarele afirmații:

- Voi fi fericit și mă voi simți bine.
- Mă controlez.
- Sunt pregătit indiferent de situație.
- Mă simt în siguranță și nu mi-e teamă.
- Sunt susținut de familie și de prieteni.
- Sunt iubit și iubesc.
- Mă accept așa cum sunt.

Observă că numai prima afirmație — „Voi fi fericit și mă voi simți bine” — abordează subiectul stării de sănătate și doar indirect. Celelalte convingeri țin de domeniul modului în care te relaționezi cu tine. Ideea principală a acestei cărți este că totul se reduce la sine. În mare parte, „eul” tău este un sistem de convingeri. O convingere nu este ca o haină pe care o îmbraci și o dezbraci. Este mai degrabă o particulă dintr-un cod genetic invizibil care a contribuit la conturarea ta ca persoană. Convingerile care împiedică vindecarea sunt aproape toate, pur și simplu, opusul convingerilor vindecătoare:

- Mă aștept să fiu nefericit și să mă îmbolnăvesc mai des decât majoritatea oamenilor.
- Nu-mi controlez viața — multe aspecte ale ei depind de alți oameni sau de circumstanțe pe care nu le pot controla.
- Prea multe provocări mă vor copleși.
- Sunt neliniștit și îngrijorat de lucrurile rele care mi s-ar putea întâmpla.
- Sunt cam singur și trebuie să-mi port de grijă fără sprijinul celorlalți.
- Nu există prea multă iubire în viața mea.
- Eu sunt de vină.

Ne dăm seama că, atât de partea pozitivă, cât și de cea negativă a ecuației, aceste afirmații nu sunt editate în forma „cred în...”. Dar, dezgolind-o de sentiment, chiar și o aparentă afirmație a unei stări de fapt („mă accept așa cum sunt” sau „am o stare de agitație”) poate fi miezul unei convingeri mascate. „Am o stare de agitație”, de exemplu, ar putea masca un obicei sau o convingere de tipul „nu mă simt în siguranță printre oameni”, „a mă teme e normal”, „teama mă face atent și prevăzător” sau „ăsta e felul meu”, ca să dăm doar câteva exemple majore.

Procesul de transformare a convingerilor în direcția vindecării nu este tainic. El doar demontează convingerile negative puțin câte puțin.

1. Când te vei surprinde spunând ceva negativ, întreabă-te: „Este adevărat?” Analizarea rațională a unui reflex automat este un pas important în eliminarea lui.
2. Când vei începe să examinezi o convingere negativă, întreabă-te: „Mă ajută gândul ăsta în vreun fel?”

3. Detașează-te de convingerile negative ale altora — infecțiile transmisibile nu sunt deloc rare.
4. Pentru fiecare convingere negativă pe care o descoperi, oferă-ți alte două convingeri pozitive.
5. Ține un jurnal al călătoriei tale introspective. Notează orice schimbare pe care o sesizezi sau ai vrea s-o sesizezi în sistemul tău de convingeri.
6. Petrece mai mult timp alături de persoane care te susțin, te iubesc, te stimulează sau care, în general, sunt pozitive. Evită-le pe cele de tip opus.
7. Acordă respect proiectului de îngrijire de sine și de sănătate.

Vrem să accentuăm în mod special Pasul nr. 4. Pentru fiecare convingere negativă pe care o descoperi, oferă-ți alte două convingeri pozitive. Acesta este un mod puternic de a deveni propriul arhitect al sistemului de convingeri. Dacă nu vei proceda așa, îți vei însuși în mod pasiv tot felul de convingeri nedovedite ale altor persoane, care te vor conduce. Încearcă să-ți înnoiești setul de convingeri notându-le în jurnal și oferă-ți timpul necesar pentru a alege unele în care să ai încredere, nu unele care comportă posibilități arbitrare sau abstracte. Exemple îți prezentăm în continuare.

Convingere negativă. Pot anticipa cel mai rău scenariu, și trebuie să fie adevărat.

Convingere nouă. Nu pot să prevăd viitorul. Nu mă ajută în niciun fel să-mi închipui ce-i mai rău. Dacă sunt deschis la posibilități noi, probabil voi avea rezultate mai bune. De multe ori, mi-am închipuit lucruri rele și nu s-a întâmplat așa.

Convingere negativă. Nu sunt capabil să gestionez momentele dificile.

Convingere nouă. Dacă solicit ajutor nu înseamnă că sunt un om slab. Pot să învăț să gestionez un moment dificil, consultându-mă cu cineva care a trecut prin asta. Nimeni nu spune că trebuie să fac asta de unul singur. Am supraviețuit până acum. Un moment dificil poate să fie o oportunitate. Există soluții la toate problemele dacă le privești în profunzime.

Chiar dacă fiecare dintre aceste convingeri, negative sau pozitive, nu e totuna cu o stare de fapt, ea are proprietatea magică de a se transforma într-o profeție împlinită intrinsec: realitatea merge în direcția dată de convingere. Cum? Pentru un grup de cercetători în medicină, întrebarea și-ar putea găsi răspunsul în zona codului genetic, care influențează puternic predispoziția unui individ la efectul placebo/nocebo. A putea prezice nivelul de influență a efectului placebo asupra unui individ este un element foarte important în testele clinice ale noilor medicamente. În căutarea asocierilor genetice, un set de gene a fost numit *placebom*, în asociere cu termenul „genom”, și unul mai recent, „microbiom”. Identificarea și caracterizarea acestui *placebom* se află încă în primele stadii, dar au început deja să se contureze anumite indicii captivante. Sunt implicate genele care influențează activitatea neurotransmițătorului numit dopamină, asociat cu asumarea riscurilor și reacția la recompensă, precum și alte gene legate de narcotice, ameliorarea durerii chiar și de canabidoide (molecule produse de creier cu efect asemănător substanțelor active din marijuana). Dat fiind caracterul holistic al efectului placebo, probabil că este implicată o rețea complexă de procese, extinsă până la nivel genetic.

Nimeni nu știe unde va duce traseul genetic. Între timp, pentru oricine are un stil de viață vindecător, convingerile negative trebuie depistate pentru a le face posibilă schimbarea. Este fascinant să descoperi că termenii pe care îi folosim pentru a ne descrie starea de conștiință, cum ar fi *alert, vigilent, lucid*, ne pot defini și celulele. Așa cum vom vedea în capitolul următor, rolul vindecătorului este mai ușor de adoptat atunci când înțelegi că doar amplifici unul dintre cele mai mari daruri ale naturii, înțelepciunea corpului.



Capitolul 9

Vindecătorul înțelept

Este un salt major să-ți dai seama că mintea și corpul trebuie privite ca sistem unitar, remediind astfel segregarea lor. Dar putem face încă un salt să atingem un nivel mai profund al vindecării. Nu doar mai profund, dar și mai ușor, mai natural. Acesta implică înțelepciunea corpului, pe care prea mulți oameni o ignoră sau nu cred în ea. Dacă mintea și corpul ar fi fost parteneri într-o firmă de avocatură, plăcuța atârnată la ușă ar trebui să fie „Mintea & asociații”, pentru că părerea generală este că mintea merită să fie partener principal.

Prin contrast, se presupune că trupul nu înțelege nimic. Imaginea din Cartea Genezei care îl arată pe Dumnezeu creându-l pe Adam din lut a avut un impact extrem, chiar dacă în subiectul nostru lutul înseamnă acum celule. Oprește-te o clipă și răspunde la următoarele întrebări:

- Care este mai inteligent, mintea sau corpul?
- Care este mai creativ?
- Care este mai înțelept?
- De care ești mai mândru în acest moment?

Dacă gândești mai laudativ chiar în acest moment la adresa minții (oricine a trecut de 50 de ani se va recunoaște aici) ai transpus în răspunsul tău idei preconcepuate care trebuie revizuite. Inteligența corpului este cu milioane de ani mai veche și mult mai profundă decât mintea rațională.

Corpul merită să fie egal în parteneriatul minte-corp. Rezultatul practic al înțelegerii acestui fapt este că devii un vindecător înțelept.

Controlul exercitat de gazdă

Înțelepciunea corpului este omniprezentă. Oamenii de știință și oamenii obișnuiți și-au creat obiceiul de a-i atribui creierului rolul de sediu exclusiv al inteligenței. De acum știi cum funcționează autostrada informațională, știi că mesageria este un proces constant care implică 50 de trilioane de celule. Dar asta nu risipește considerația plină de adorație că procesul este direcționat în creier. La urma urmei, poate o celulă hepatică să compună Simfonia a VII-a a lui Beethoven? Poate un rinichi să înțeleagă $E=mc^2$? De fapt, corpul manifestă forme de inteligență care ridiculizează aceste două exemple.

De vreme ce subiectul nostru este vindecarea, să privim sistemul imunitar, jucătorul principal în procesul de protecție a corpului. În medicină se discută despre *controlul exercitat de gazdă*, care înseamnă că, după ce un agent patogen va pătrunde în corp, nu toți oamenii vor fi infectați, ci doar un procent dintre ei și alt procent va prezenta simptome de boală. Motivul pentru care nu se îmbolnăvesc toți oamenii este că organismul nostru gestionează un sistem de apărare dotat cu o multitudine de filtre, controlând orice element care intră în organism. Controlul exercitat de gazdă este un fenomen natural care debutează cu o serie de mecanisme de apărare fizică vechi de zeci de milioane de ani. O rană deschisă lăsată neacoperită, în contact cu aerul, îți oferă riscul unor invadatori patogeni, dar, dacă te gândești bine, plămânii sunt la fel de expuși la aer ca rana deschisă.

Diferența constă în faptul că sistemul respirator este căptușit cu mucus, care adună praful și microbii ca hârtia de muște. În plus, fiecare respirație pe care o faci urmează o cale lungă și întortocheată înainte de a atinge membranele delicate unde se efectuează schimbul de gaze (producerea oxigenului și eliminarea dioxidului de carbon) și toate aceste căi blochează și mai mulți invadatori.

Craniul și coloana vertebrală sunt sisteme de apărare formidabile, pentru că foarte puțini agenți patogeni pot ajunge în sistemul osos. Pielea este o barieră mult mai slabă, dar este mai puternică decât s-ar crede: uscăciunea suprafeței sale și sarea lăsată de transpirație nu sunt un mediu propice dezvoltării agenților patogeni. Acolo unde pielea are crăpături naturale, există alte mecanisme de apărare, cum ar fi fluxul lacrimal care adună mizeria de pe membrana ochilor sau aciditatea secrețiilor vaginale. Lacrimile, saliva și secrețiile nazale conțin lizozim, o enzimă care distruge membranele celulare ale bacteriilor.

Inevitabil, prima linie de apărare se dovedește insuficientă deoarece același proces evolutiv care creează mecanismele de apărare a provocat și apariția unor invadatori mai bine echipați. Când un germen patogen pătrunde în corp, de regulă ca bacterie sau virus, este necesară lupta corp la corp. Ne amintim imaginile video despre leucocitele care îi urmăresc, îi înconjoară și îi fagocitează pe invadatori. Celulele sistemului imunitar responsabile de acest proces sunt numite *macrophage* (celule mari cu rol de fagocitare). În spatele procesului, a cărui aparentă cruzime este comparabilă cu aceea a unui șarpe boa constrictor care-și înghite prada pe de-a-ntregul, se desfășoară un sistem de mesaje chimice extrem de complex. Vom dezvălui un singur aspect, pentru a putea dovedi că nu este o exagerare să atribuim inteligență sistemului imunitar.

Să luăm cel mai simplu exemplu: răceala. Toată lumea presupune că a lua o răceală este un proces fizic. Persoana este expusă la virus, virusul pătrunde în sânge, de regulă pe căile respiratorii și, pe măsură ce el se înmulțește, întâmpină rezistența sistemului imunitar. În cazul unui copil sau al unui adult sănătos, sistemul imunitar învinge. Fluxul sangvin este contaminat câteva zile cu toxine virale, precum și cu reziduurile virusurilor moarte și ale leucocitelor care i-au fagocitat. Într-o săptămână corpul este curățat de invadatori, noi anticorpi sunt creați special împotriva virusului în cazul în care acesta va încerca să se furișeze din nou în organism, apoi omul își revine pe deplin.

Tot acest proces pare eminent fizic, dar să analizăm momentul în care un singur virus de răceală (inhalat într-o zi răcoroasă de un copil de 9 ani pe drumul spre casă) se întâlnește cu o singură celulă macrofagă, santinela sistemului imunitar. Lupta este pe cale să se declanșeze, dar asta nu se poate, înainte de a fi consultate două dosare cu informații. Unul dintre dosare conține ADN-ul virusului, celălalt, ADN-ul copilului. Când se întâlnesc, dosarele efectuează un schimb de informații. Dacă virusul răcelii, unul dintre organisme cu cele mai frecvente mutații de pe Pământ, a adus ceva nou, celula macrofagă este derutată complet. Nu știe ce să facă.

Pe moment deci cunoștințele superioare ale virusului răcelii reușesc să-și atingă scopul, adică virusul să se înmulțească semnificativ în fluxul sangvin. Dar sistemul imunitar este de milioane de ori mai inteligent decât virusul răcelii și rapiditatea adaptării lui la schimbare o depășește pe a mutației virale. Între timp, la sediul imunității — sistemul limfatic, care are căi separate de cele ale fluxului sangvin — a sosit un mesaj urgent. Celula macrofagă îi transmite

sistemului imunitar structura chimică exactă a particulei pe care n-o poate opri, de regulă o proteină.

De data aceasta, o celulă specială, cunoscută sub numele de limfocita B, studiază *hipermutația* și produce, în stoc limitat, un anticorp specific programat să blocheze proteina șireată care i-a permis virusului răcelii să treacă de mecanismele de apărare ale organismului. Au fost necesare decenii de cercetări pentru a fi descoperite și descrise aceste procese minuscule (care includ și celulele T killer, limfocitele T helper etc.), dar ideea de bază este că organismul este echivalentul cunoașterii și aplicării cunoașterii. Înțelepciunea corpului este reală, dar invizibilă. Nu are sens s-o diferențiem de înțelepciunea unui filosof, cugetător sau savant. Dacă se folosește de inteligență pentru a rezolva o problemă, acesta este semn al existenței conștiinței. La urma urmei, celulele imunitare pot identifica agenții străini, acționează cu un scop, inventează noi strategii de apărare, citesc și primesc informații și le interpretează exact. Chiar și în creierul celor bolnavi de Alzheimer, Rudy și echipa sa de cercetători au descoperit că plăcile senile nu sunt doar reziduuri chimice letale, ci au, de fapt, rolul de a proteja creierul împotriva infecțiilor cauzate de viruși, de exemplu (vom prezenta într-un capitol viitor mai multe detalii despre această descoperire importantă). Ce alt cuvânt poate descrie mai bine toate aceste fenomene în afară de conștiință?

Cercetările medicale au adus servicii enorme investigând corpul la nivel microscopic, pentru că în viața de toate zilele, observăm doar reacțiile produse la nivel *macro*, de exemplu ceea ce remarcăm în sala de sport: transpirație, respirație îngreunată, ritm cardiac mai alert. Unele adaptări se petrec însă la nivel microscopic atunci când faci efort, cum ar fi procesul accelerat de pompare a oxigenului în

celulele musculare și eliminarea toxinelor. Medicina a dedicat mii de ore de cercetare pentru a înțelege în detaliu capacitatea de adaptare. Dar abordarea holistică are ca obiect un mister mult mai mare: Cum de *știe* corpul ce are de făcut?

Corpul tău folosește inteligența pe mai multe planuri simultan pentru a se menține echilibrat, viguros, bine protejat, eficient, coordonat și conștient de tot ce se întâmplă în trilioane de celule. Controlul exercitat de gazdă include totul. Mai mult, fiecare element este gestionat sincronizat, distributiv, 24 de ore pe zi. Mentea rațională nu este la fel de dotată ca înțelepciunea corpului. Ține cont, măcar puțin, de lucrurile care îți destabilizează corpul și încetează să-i mai subminezi puterea.

În spiritul cooperării

Opțiunile care sprijină înțelepciunea corpului:

- Reducerea stresului
- Lupta împotriva inflamațiilor cronice minore
- Activitatea fizică susținută zilnic
- Evitarea aerului toxic, a hranei și apei toxice
- Alimentația naturală bazată pe produse integrale
- Somnul adecvat în timpul nopții
- Starea bună de spirit
- Momentele în care să fii singur și liniștit pe parcursul zilei
- Menținerea echilibrului interior, fără diversiuni exagerate
- Evitarea suprasolicitării sistemului nervos simpatic (Capitolul 5)
- Abordarea provocărilor cotidiene cu o atitudine de vigilență relaxată

Nu sunt surprinzătoare elementele de mai sus, dar vrem să subliniem două lucruri importante. În primul rând, mecanismele de adaptare ale corpului sunt programate să acționeze în direcțiile prezentate în mod prestabilit. Cooperarea ta îți sporește statutul sistemului minte-corp pe toate fronturile; inerția ta îi diminuează acțiunea. Un somn bun în timpul nopții nu pare să aibă cine știe ce legătură cu imunitatea la răceală, rapiditatea reacției musculare, ritmul în care mâncăm și ne săturăm sau cu creșterea în greutate. Dar, din perspectivă holistică, odihna adecvată afectează tot ce am enumerat mai sus.

Al doilea aspect semnificativ, care derivă din primul, este că nu poți să alegi și să te ocupi întâi de un lucru, apoi de altceva. Corpul tău acționează pe toate fronturile permanent. În timp ce tu ești preocupat fie să alegi spanac bio la supermarket, fie să găsești timp ca să mergi la sala de sport, tot ce lași nerezolvat este resimțit totuși la nivel celular.

O reacție naturală la toate aceste lucruri este „nu mă pot ocupa de toate lucrurile deodată”. Foarte adevărat, dar acesta este marele eșec dacă ne raportăm la abordarea holistică a sănătății. Soluționezi toate problemele pe rând, omițând mereu câte ceva. În depășirea acestui obstacol trebuie să intervină înțelepciunea minții nu cu liste obositoare de bune intenții, ci printr-o modalitate cu adevărat holistică de a spori înțelepciunea corpului.

Povestea lui Britt. Începutul înțelepțirii

Britt este o suedeză frumoasă cu părul blond; pare mult mai tânără decât este la cei 48 de ani ai săi. Până acum câțiva ani, oricine i-ar fi cunoscut viața ar fi considerat-o incredibil de norocoasă. Pe lângă frumusețea fizică, avea o viață de

familie împlinită, era căsătorită cu Poul, un investitor de succes care emigrase în SUA pe la 20 de ani (Poul se îndrăgostise de Britt după ce se stabilise în SUA și divorțase de prima soție pentru ea.) Au împreună trei copii, mari acum, departe de casă; toți au muncit mult ca să poată învăța și să aibă o carieră. Poul fusese un tată devotat și copiii se dovediseră a fi fericiți și silitori la școală.

În urmă cu cinci ani, pe neașteptate, când familia se reunise pentru Ziua Recunoștinței, Poul a anunțat că părăsea căminul. „N-o mai iubesc pe mama voastră“, a declarat el fără echivoc. „E mai bine pentru întreaga familie să ne despărțim.“

Ce a devastat-o pe Britt n-a fost doar vestea șocantă. „A făcut acest anunț în prezența copiilor, nu doar a mea. Și cu mult calm și convingere.“

Au urmat certurile și lacrimile. Copiii țineau partea unuia dintre părinți — cele două fete o învinuiau pe Britt că nu-l făcuse pe tatăl lor fericit, în vreme ce băiatul încerca s-o protejeze. Dar Poul era hotărât. El închiriasse deja un apartament în apropiere și, spre uimirea soției, propusese ca viețile lor să se desfășoare ca înainte, să rămână o familie unită, cu aceleași activități de până atunci, singura excepție fiind că el urma să locuiască în altă parte.

O lună sau două, Britt s-a supus acestei situații. Era o femeie pe picioarele ei, lucra pentru o firmă de relații publice. „Nu puteam să las totul baltă și să clachez“, a spus ea. Deci Poul a obținut ce dorise. Se mutase de acasă, dar apăsese la cină sau să-și vadă copiii ori de câte ori voia. Când Britt a cerut o explicație pentru această schimbare de atitudine, el a mărturisit că-și pierduse încrederea în ea. În urmă cu câțiva ani, când se aflase într-o delegație, ea nu răspunsese la telefonul din camera de hotel, noaptea târziu. Poul era sigur că soția îl înșelase.

În ciuda hotărârii sale de a nu claca, Britt se simțea tot mai neliniștită și motivul principal care-i declanșase anxietatea era foarte simplu, teama de singurătate. În cele din urmă, incapabilă să doarmă din pricina temerilor din timpul nopții și a faptului că-și pierduse busola, a apelat la un psihoterapeut. Acesta i-a prescris calmante, întrebând-o dacă avea idee de ce o neliniștea atât de mult singurătatea. Ea n-a știut ce să răspundă și a fost de acord să continue terapia — știa că pastilele nu erau o soluție.

În lunile care au urmat, a ieșit la iveală un tipar. Timp de 20 de ani, Britt se sacrificase pentru a putea fi o soție, mamă și femeie de carieră perfectă. Povara aceasta multilaterală n-o deranja; de fapt, era mândră de succesul ei. Dar psihologul i-a dezvăluit un lucru șocant.

„Te-ai neglijat prea mult“, i-a spus el.

„Cum vine asta?“, a întrebat ea.

„Te-ai abandonat, ocupându-te mai degrabă de nevoile celorlalți“, i-a răspuns el.

Britt a fost pe punctul de a răspunde că acesta este rolul femeii, dar s-a oprit în schimb și a reflectat. „Tot ce am făcut a creat o familie unită. De Crăciun sau de ziua mea, toți îmi spuneau că eram centrul în jurul căruia gravita totul — o stea călăuzitoare“.

Britt a început să plângă, și asta nu era surprinzător. Pentru că ocupase rolul central al vieții de familie, Poul îi subminase siguranța de sine, spunându-i că n-o mai iubea. O făcuse să se simtă insignifiantă.

Psihologul i-a spus: „Te-ai adaptat la altă persoană, lucru care se întâmplă în toate căsniciile, și așa și trebuie. Dar în cazul tău, s-a petrecut dintr-o singură parte: soțul tău dădea tonul lucrurilor. El deținea toată autoritatea. Simțindu-se stăpân pe situație, s-a mutat știind că vei ceda“.

Au discutat mai mult despre lucrurile la care renunțase Britt de-a lungul anilor, inclusiv la stima de sine, demnitate, dreptul de a lua singură decizii. Povestea ei este a unei femei care își recalibra viața după o despărțire dureroasă — o parte semnificativă a poveștii —, dar, într-o zi, Britt a pus o întrebare crucială: Cum te regăsești după ce te-ai abandonat?

Terapeutul a rămas surprins: „Te interesează asta cu adevărat?” a întrebat-o el. În practica lui profesională de consilier de cuplu, se axa de obicei pe stabilirea unei punți între cei doi membri, pe depășirea sentimentelor de trădare și dezamăgire și pe recuperarea emoțională. Aceste lucruri durează ani și nu toată lumea trece cu bine prin procesul de recuperare.

„Ai spus că m-am abandonat”, a insistat Britt. „Vreau să mă regăsesc”.

Britt voia să redevină un întreg, să recâștige o viață interioară care nu depindea de renunțarea la putere, la stima de sine și la libertatea de a avea opinii și convingeri. Era în căutarea eului interior. Dar care eu? Există câteva versiuni posibile de eu cu care poți să te identifici, iar modul în care ți se va desfășura viața depinde de ce tip de eu vrei să consolidezi. Eul este un cuvânt mai înșelător decât își imaginează majoritatea oamenilor. Să analizăm patru posibilități.

Eul exterior este persoana socială cu care ne identificăm atunci când ne concentrăm pe elementele apreciate de societate, cum ar fi statutul financiar, cariera, zona în care locuim, o casă impresionantă etc. Eul este etichetat în funcție de aceste lucruri, de exemplu: un medic chirurg de rasă caucaziană, origine anglo-saxonă și religie protestantă, care deține un cabinet pe

Park Avenue, un portofoliu impresionant și o soție influentă definește un eu diferit de cel al unei mame singure, de origine latină, cu o slujbă modestă, care depinde de tichetele de masă.

Eul intim ești tu în spatele ușilor închise. Eul intim se identifică astfel cu sentimente și relații. Valorile cele mai importante în acest caz sunt o căsnicie fericită, o viață sexuală satisfăcătoare, copii pe care îi iubești și de care ești mândru etc. Dezavantajele sunt încercările sufletești și nefericirea care apare în viața oricui. Eul este privit prin prisma speranțelor și temerilor de zi cu zi, care pentru unii înseamnă o existență în nesiguranță, anxietate, depresie și visuri spulberate de care nu putem scăpa.

Eul subconștient este totalitatea elementelor pe care nu le conștientizăm. Este guvernat de instincte și impulsuri, pe care mulți oameni vor să și le reprime. În cea mai nocivă versiunea a sa, eul subconștient a fost denumit „umbră”; acolo sălășluiesc cele mai urâte trăsături omenești, cum ar fi furia, violența, invidia, răzbunarea și teama existențială profundă. În raport cu „eul umbră”, oamenii au opțiunea de a ascunde partea lui întunecată sau de a încerca s-o transforme în lumină. Artiștii, muzicienii și poeții aleg a doua variantă. Ei abordează bagajul eului subconștient nu ca domeniu înfricoșător, ci ca sursă de creativitate care stă să apară.

Eul superior este eul care aspiră să se ridice deasupra conflictelor și confuziei cotidiene. Experiența ne învață

că versiunile celelalte ale eului—exterior, intim sau subconștient — sunt permanent în conflict. De aceea civilizația umană este atât de nesatisfăcută, ca să folosim un termen freudian. Erupțiile subconștientului produc războaie, crime și violență. Nefericirea personală umbrește succesul social. Arta oferă imense posibilități de creativitate, dar foarte puțini oameni sunt capabili să se bucure de aceste avantaje. În tradițiile de înțelepciune ale lumii, lupta dintre atât de multe conflicte nu poate fi câștigată prin încrâncenare. Eul trebuie să abandoneze orice revendicare de ego social sau intim pentru a atinge nivelul superior al conștiinței.

Împotmolirea lui Britt în conflict nu este ieșită din comun. O criză asemenea celei în care o aruncase soțul ei creează multă confuzie și chin, dar activitățile de zi cu zi maschează această situație de conflict. Nici alegerile pe care le-a făcut Britt nu sunt neobișnuite. Prețul unui eu exterior care să arate perfect în ochii lumii a fost renunțarea la forța eului intim, subconștient și superior. Neobișnuit este că Britt a ajuns să înțeleagă acest lucru la foarte scurt timp după ce soțul ei părăsise căminul.

Psihoterapeutul a încurajat-o: „Oricare ar fi fost lucrul la care ai renunțat, îl poți recăpăta. Este o călătorie de revenire la sine și recuperare a fragmentelor pe care le-ai abandonat pe parcurs“.

Tradițiile de înțelepciune ale omenirii, pe care le vom denumi simplu tradiții ale conștiinței superioare, confirmă acest lucru: înțeleptirea începe odată cu recunoașterea faptului că sistemul minte-corp nu este un domeniu exclusiv al celulelor, al țesuturilor sau al organelor, nici al gândurilor, al sentimentelor sau al senzațiilor. El este uniunea dintre

corp, minte și spirit. Dacă te îndrăgostești, se declanșează în tot corpul o reacție biologică specifică iubirii. Tot astfel, există și o manifestare biologică a anxietății, a depresiei sau a fericirii. Abordarea holistică este fundamentată pe acest fapt, dar întregul adevăr pe care îl conține este greu de cuprins: există o serie de manifestări biologice care răspund nevoilor din fiecare moment. Celulele tale știu ce au de făcut în orice situație, lucru care, în natură, este echivalentul celui mai uimitor nivel de inteligență.

Eul cu care te identifici este ca o lupă care adună razele solare într-un singur punct. Eul tău interpretează fiecare experiență personalizând-o. Eul este un mănunchi de speranțe, temeri, dorințe și visuri. Eul adăpostește amintiri pe care nu le mai are nimeni și în compartimentele memoriei sunt stocate obiceiurile, convingerile, traumele sau influențele formative. Această diversitate este derutantă, de aceea aforismul „cunoaște-te pe tine însuși” subliniază de fapt rostul vieții — până nu afli de unde provine eul, nu vei descoperi cine ești cu adevărat.

Britt a luat în serios „călătoria de revenire la sine”. Cu toate avantajele vieții ei exterioare, n-a putut învăța cel mai elementar lucru, acela de a trăi singură. Pentru că nu mai avea cui să-și dedice devotamentul, Eul era pentru ea o perspectivă terifiantă. Procesul de vindecare implica un efort la nivel subconștient, acolo unde stau la pândă demonii, dar și copilul rănit. Călătoria lui Britt din următorii cinci ani a parcurs etapele de mai jos.

Depășirea stării de anxietate. Britt se bizuise pe calmante la început, dar renunțase la ele cu ajutorul terapiei și, cel mai important, practicând tehnici de meditație și yoga.

Dobândirea siguranței de sine. Britt îi spusese lui Poul că nu mai putea veni în vizită, pretinzând că viața de familie se desfășura normal. (A ieșit repede la iveală că soțul ei avea o prietenă.) Britt a înaintat actele de divorț în propriile-i condiții și în propriul ritm, fiindu-i necesari doi ani până să se simtă sigură pe ea.

O nouă relație. Britt a început să se vadă cu alte persoane, o experiență ciudată pentru o femeie care nu mai făcuse asta de 25 de ani. Și-a descoperit dorința de a fi din nou fericită și, în această etapă a călătoriei, a început să danseze, o pasiune a ei încă din adolescență, creându-și un cerc de prieteni în afara cuplurilor pe care le cunoștea și Poul.

Găsirea unei căi spirituale. Britt a acordat tot mai multă atenție ședințelor de meditație, explorând sfere mai înalte decât reducerea stresului, relaxarea sau sănătatea. A înțeles în profunzime lecția de viață a abandonului de sine — devii inconștient. În spatele fricii sale de singurătate era un soi de amorțeală. Viața ei activă, aglomerată, plină de succes îi absorbea toată energia. În adâncul ei nu se clintea nimic. Femeia din forul ei interior era blocată și stătuse așa ani la rând.

Cu toții ne regăsim în povestea lui Britt, nu neapărat în detalii exacte, ci mai degrabă în călătoria de reîntoarcere pe care trebuie s-o facem dacă vrem să ne vindecăm. Eul trebuie trezit la posibilitatea unei existențe vibrante și, în acest stadiu, lumina conștientizării de sine este adevăratul tămăduitor. Când duci o viață conștientă, experiențele de mai jos sunt posibilități reale, care pot avea loc oricând.

Bogățiile unei vieți conștiente

Toate posibilitățile pe care le poți avea astăzi:

- Ajuți pe cineva.
- Observi ceva frumos.
- Spui sau faci ceva din bunătațe.
- Oferi ajutor cuiva care are nevoie.
- Zâmbești pentru a-ți arăta recunoștința.
- Ierți greșelile neînsemnate.
- Faci pe cineva să râdă.
- Ai o idee cu totul nouă.
- Găsești soluția unei probleme.
- Creezi o relație apropiată cu cineva.
- Meditezi.
- Îți oferi momente în care să fii singur, prețuind intimitatea.
- Ridici moralul cuiva.
- Îți place să te joci și îți rezervi timp pentru asta.
- Te plimbi în natură și te simți revigorat.
- Te angajezi în activități fizice care te revigorează.
- Respecti spațiul altor persoane din proprie inițiativă.
- Te simți ușor și vioi.
- Te simți înălțat spiritual.
- Ai momente de bucurie pură.
- Nutrești sentimente pozitive față de altă persoană.

Nu mai este nevoie să explicăm de ce sunt de dorit aceste experiențe. Faptul că toate creează momente de fericire este evident. Întrebarea este *cum* le creăm. Fiecare versiune a eului are un punct de vedere diferit și propriile-i obiective.

Eul exterior nu vrea să privească în interior, pentru că țelul său este să atingă fericirea prin succes social și acumulare de bani, bunuri materiale, statut social etc. *Eul*

intim este îndreptat în interior, resimțind suferințele și coborâșurile stărilor emoționale. El vrea să atingă fericirea prin prevalența plăcerii asupra durerii. Fericirea perfectă ar fi o stare de plăcere permanentă. Cu toții știm cât este de nerealist acest scop și că nu va fi atins niciodată. Dar că mai mulți oameni depun mult efort, timp și energie, făcând totul pentru a câștiga mai multe lucruri pozitive decât negative, oricum ai defini acești termeni.

Eul intim poate simți unele dintre aceste bogății ale vieții conștiente, de vreme ce eforturile noastre de a fi iubitori sau buni, de exemplu, își au deseori rădăcinile în viața emoțională. Ne simțim bine când suntem buni și iubitori; cei mai mulți dintre noi se bucură de această experiență. Dar există limite. Eul intim este egoist și nesigur. Dacă i se oferă ocazia de a alege între fericirea sa sau fericirea altei persoane, o va alege pe prima. Dacă persoana iubită își retrage afecțiunea, așa cum Poul și-a retras-o față de Britt, eul intim resimte pierderea și durerea. Perspectiva unei existențe plăcute a dispărut ca prin farmec, cel puțin pentru un timp.

Eul subconștient este o parte misterioasă a psihicului, o parte ascunsă de care cei mai mulți oameni se tem. Cine știe care îi este scopul, ce-i trebuie ca să fie fericit? Cel mai mare conflict în psihologia modernă are legătură cu acest subiect. Sigmund Freud a ajuns la concluzia că subconștientul ține de domeniul numit *id*, o forță primară care nu poate fi stăpânită. Idul nu poate fi înfrânat de vină sau rușine. Regulile sociale nu-l ating. Un copil de doi ani care are o explozie de furie într-un magazin este un exemplu pur al idului dezlănțuit. Copilul nu resimte nicio opreliște în a-și manifesta furia; lui nu-i pasă dacă rănește sau stânjenește. Această izbucnire, ca și idul în general, nu este imorală, nici măcar egoistă. Idul este pur și simplu imposibil de strunit

și ne temem deseori de sălbăticia lui; Freud a descoperit că toate forțele întunecate — ura, agresivitatea, apetitul sexual, ispita morții și a violenței — sălășluiesc în subconștient.

Numai că celebrul lui discipol, psihanalistul elvețian Carl Jung, a contestat această teorie și, în cele din urmă, a desființat în întregime ipotezele lui Freud. Conflictul de idei dintre cei doi psihanalisti este complicat, însă una dintre chestiunile esențiale a fost convingerea lui Jung că subconștientul nu acoperă doar forțele întunecate, ci o mulțime de modele sau șabloane comportamentale pe care Jung le-a denumit arhetipuri. Specia umană împărtășește aceste șabloane în *subconștientul colectiv*. Ca dovadă, Jung a subliniat că toate tipurile de societate au eroi, mituri, zei, călătorii spre lumină, misiuni, modele de masculinitate sau feminitate și multe altele. El recunoaște că subconștientul poate erupe provocând războaie și violență, dar pentru Jung ele sunt expresia unui singur arhetip (de exemplu, Marte, zeul războiului). Însă, în sistemul arhetipurilor există și Venus, zeița romană a dragostei.

Jung a lucrat îndeaproape cu Freud între 1907 și 1913, dar, în timp, relația dintre ei a devenit tot mai tumultuoasă. După separarea de Freud, Jung a început să elaboreze *Cartea roșie** (sau *Liber Novus*, *Cartea nouă*) considerată de mulți o capodoperă. Cartea se bazează în mare parte pe visele intense, deseori tulburătoare, din timpul nopții, pe care Jung le avusese când fusese ofițer în armata elvețiană. Mulți sunt de părere că avusese experiența viselor lucide — fenomenul de trezire în vis — pe care și le nota într-un jurnal, unde își detalia povestirile cu o frumoasă caligrafie, însoțite de ilustrații de o calitate impresionantă. Jung credea că visele îi dezvăluiau activitatea subtilă a subconștientului, pe care o înregistrase timp de 16 ani.

* Apărută la Editura Trei, în 2011.

Înainte de a muri, în anul 1961, Jung i-a declarat unui reporter:

„Analiza imaginilor mele interioare a fost cea mai importantă perioadă a vieții mele. Totul a derivat din asta. Întreaga mea existență a fost dedicată elaborării fluxului care a erupt din subconștient și m-a inundat ca un râu enigmatic amenințându-mi echilibrul. Acela era material pentru mai multe vieți. Ceea ce a urmat a fost doar clasificare, elaborare științifică și integrare în viață. Dar începutul spiritual, care îngloba totul, a fost atunci“.

Cartea roșie, scrisă de mână între anii 1915 și 1930 și legată în piele de Jung însuși, a fost publicată abia în anul 2000. (Reproduceri ale cărții, inclusiv ilustrațiile elaborate, sunt disponibile online gratis, în format PDF.) Diverși adnotatori, cum ar fi traducătorul ei, Sonu Shamdasani, privesc această carte ca fiind încercarea complexă a lui Jung de a-și salva sufletul printr-un dialog cu propriul *subconștient*, pe care îl denumea „spiritul adâncului“. Există și teorii potrivit cărora *Cartea roșie* este rezultatul unei izbucniri psihotice în urma despărțirii de Freud. Adepții săi susțin că Jung și-a examinat cu curaj propria psihoză, fără ocolișuri, înfruntând ceea ce a descoperit în adâncul psihicului cu ajutorul viselor, devenind astfel mai puternic și mai complet.

Acest conflict esențial dintre idul lui Freud și arhetipurile lui Jung a influențat major domeniul științific al psihologiei decenii la rând și nici azi subiectul nu e lămurit. Poate că nu va fi niciodată, dar orice om în viața de zi cu zi se întâlnește cu dorința, pofta, furia sau cu tentația violenței care provoacă izbucniri pe care nu și le dorește nimeni. Eul

exterior devine mai puternic înăbușind eul subconștient. De fiecare dată când mergi la serviciu, devii eul tău exterior, la fel ca toată lumea din jur. Manifestările inacceptabile, cum ar fi hărțuirea sexuală sau ostilitatea fățișă sunt, pe cât posibil, ținute în frâu. Corolarul acestei lungi descrieri este că eul subconștient nu se dezvăluie în experiențele de zi cu zi. Dacă, așa cum spunea Jung, am putea găsi ceva frumos sau satisfăcător în explorarea subconștientului, puțini oameni s-ar încumeta să deschidă acea ușă.

Dar ce ne rămâne atunci? Numai eul superior poate avea acces la experiențele multiple pe care le numim *viață conștientă*. Scopul lui este să trăiască în lumina conștienței, ceea ce nu implică o plăcere continuă. Conștiența este nefiltrată și liberă. Deschiderea ei spre orice experiență înseamnă a te lăsa în voia destinului. Dar cei care au făcut acest pas — cei mai mari înțelepți ai lumii, sfinții sau liderii spirituali ai oricărei culturi — declară că eul superior este real, de fapt, este singurul eu real. Toate celelalte versiuni sunt înșelătoare. Ele fac promisiuni deșarte, suferă de nesiguranță, se tem de pierderea controlului, adăpostesc demoni ascunși și, în cele din urmă, nu pot atinge o stare permanentă de fericire.

Britt a descoperit aceasta, trecând printr-o criză personală. Ea este una dintre numeroasele persoane care au ales să urmeze o altă cale, aceea a descoperirii eului superior. Ea se află într-o călătorie vindecătoare, pentru că acolo s-a regăsit pe sine în momentul crizei. Dar nu e nevoie de o criză pentru a începe această călătorie. În fiecare zi, singurul lucru fără de care nu putem trăi — sinele — este schimbător și nu ne putem bizui pe el. Poate nu ne dăm seama de asta, dar ne schimbăm permanent opțiunile și convingerile. Eul exterior ne îndeamnă să muncim, să ne distrăm la o petrecere ori să cumpărăm o casă nouă. Eul intim ne revendică

în chestiunile sufletești, în momentele de anxietate sau depresie sau în viața de familie. Eul subconștient face doar ce vrea; indiferent cât de mult am încerca să-l strunim, cu toții am avut experiența dorinței sexuale, a furiei extreme sau a unui coșmar. Poate coșmarul este cel mai pur contact cu partea întunecată a subconștientului.

Instabilitatea și imprevizibilitatea sinelui, eul pe care îl luăm ca atare, este provocarea supremă a vindecării. Un lucru care pare atât de simplu — să te dai din calea sistemului minte-corp ca el să se poată vindeca — se dovedește a fi cel mai dificil. Înțelepciunea corpului este incredibilă, dar noi o subminăm prin stresul și imprevizibilitatea existenței cotidiene. În loc să avem o relație sănătoasă cu sinele, ne întrebăm permanent cine suntem. Ne aruncăm în situații pe care nu le putem gestiona și în relații pline de conflicte ascunse. Încercările de a ne păstra controlul sunt temporare și numai parțial eficiente. Dacă reușim să ne controlăm perfect, prețul este plătit prin sentimentele negative pe care ni le reprimăm.

Pe scurt, situația este haotică. Pentru a deveni un înțelept vindecător de sine, trebuie să rezolvi situațiile create de eu și multiplele lui probleme. Dar cum poate fi eul parte a soluției când este în același timp sursa atâtor răni? A cere sinelui să se vindece este ca și cum ai cere unui chirurg să-și taie singur apendicele. Nu mai este nevoie s-o spunem, cei mai mulți oameni nu rezolvă acest paradox — își duc viețile an după an cu un eu care se adaptează atât cât poate. Trec prin experiențe diverse. Uneori se întâmplă lucruri bune, alteori rele. În final, oamenii ating o stare de sănătate și de bunăătate aparent lipsită de logică. Se complac cu ce au.

În capitolul următor vom analiza dacă acest rezultat aleatoriu poate fi schimbat. Trebuie să existe o cale mai bună și de fapt chiar există.

Capitolul 10

Sfârșitul suferinței

Dacă sinele vindecător ar putea să curme suferința, ar părea miraculos. Orice om întâlnește pe parcursul vieții durerea și latura ei mentală, suferința, odată cu ea. Nimeni nu scapă de drama interioară a psihicului, indiferent cât de fericit este la suprafață. (În capitolul precedent am discutat modul în care Jung și-a confruntat deschis propria dramă interioară.)

Ne-am bazat abordarea holistică pe stilul de viață vindecător, în care conștientizarea de sine este prioritară. În esență, nu poți vindeca lucrurile de care nu ești conștient. Juriile oferă adesea premii mari pentru durere și suferință, dar cele două nu sunt sinonime. Poți să ai o durere fizică acută la care să te adaptezi psihic și aceasta reduce gradul de suferință mult mai mult decât dacă nu te adaptezi.

Simpla anticipare a unor evenimente viitoare neplăcute creează un nivel de stres în sistemul minte-corp care creează durere fizică (de exemplu, o întâlnire importantă cu un șef având ca subiect performanța ta profesională poate provoca dureri în piept, cefalee, durere lombară, tulburări de digestie). Când apar aceste simptome, unii oameni au și experiența suferinței mentale, cum ar fi teamă, neliniște sau depresie. Alții, nu. Cu alte cuvinte, suferința este un element mai personal și mai înșelător ca durerea fizică, pe care o sesizăm cu toții. Este de prea puțin folos să crezi că persoanele care știu că suferă se simt mai rău decât cele care își neagă suferința. Din nefericire, aceasta este o convingere

foarte răspândită. Ideea că „ce nu știi nu te face să suferi” îți dăunează pe termen lung. Teamă este de multe ori manipulată de amintiri subconștiente ale durerilor și suferințelor din trecut, care pot să provoace suferințe mai mari în viitor.

Suferința este un subiect dificil pentru cei mai mulți dintre noi, dar există multe informații peste tot în lume care arată că între fericire și anumite grade de suferință există o legătură. Sondajul Gallup, instrument de estimare cunoscut datorită statisticilor politice, analizează date globale referitoare la gradul de fericire a oamenilor. Acest lucru se stabilește în două moduri: fie li se cere respondenților să-și estimeze propriul grad de fericire, fie li se pune o întrebare simplă: Cu o zi înaintea interviului, respondentul a râs sau a zâmbit mult? Cel mai înalt nivel de fericire al sondajului Gallup este „a prospera”, iar în SUA, potrivit sondajelor actuale, numai 51% dintre cetățeni consideră că prosperă, plasându-se pe locul 14 din 142 de state analizate. Numai 4% dintre americani au răspuns că sufereau, în vreme ce 45% au raportat că făceau eforturi să răzbată. (Prin contrast, în India, care se află pe locul 127 în estimările sondajului privitor la starea de fericire, numai 8% dintre cetățeni consideră că le merge bine și un procent majoritar raportează greutate.) S-ar putea, în opinia unor specialiști, ca oamenii să-și supraestimeze nivelul de fericire dacă ținem cont de cauzele ascunse sau nemărturisite ale nefericirii. Aproximativ un american din cinci trece printr-o criză de depresie severă pe parcursul vieții. Se știe că violența domestică este rareori raportată și aparține categoriei de factori pe care medicina convențională nu o ia în calcul. Chiar și în statele cu cel mai înalt nivel de raportare a stării de fericire, Danemarca și Norvegia, unde 68% din oameni se declară fericiți, 30% întâmpină greutate. În concluzie,

există milioane de oameni în SUA care au nevoie urgentă de ajutor pentru a se salva de nefericire, indiferent că asta ar implica încheierea unei relații toxice ori abandonarea unei slujbe care le afectează sănătatea.

La sfârșitul capitolului anterior, am prezentat o nouă posibilitate, eul superior, care dezvoltă potențialul capacității conștiinței. Cuvântul „superior” are o conotație spirituală pe care trebuie s-o explicăm înainte de a continua. Separarea corpului de minte este artificială, iar dovezile medicale susțin viguros fuziunea lor într-un sistem unitar. Asta, cel puțin, pare să fie limpede. Conștiința „superioară” este capabilă, se pare, să atingă domeniul divinității, al spiritului și sufletului, elemente cu care medicina nu are nicio legătură. Toate spitalele au un preot, dar el nu se află în sala de operații alături de medici.

Pentru ca sinele vindecător să poată aduce sfârșitul suferinței, o altă barieră trebuie îndepărtată, pentru că meditația, acum un domeniu larg acceptat, întrebuițează practici spirituale. Ar fi bizar să vedem vedete de televiziune cum ar fi Dr. Oz sau Dr. Phil, apărând alături de Dr. Buddha, dar este complet plauzibil. Buddha a oferit o soluție la suferință bazată pe conștiință, nu pe invocarea lui Dumnezeu, a spiritului sau sufletului. Meditația este o terapie fundamentată pe conștiința de sine. Tot ce se întâmplă atunci când meditezi (te rogi, practici yoga sau te concentrezi) se înregistrează în activitatea celulară, întâi în creier, apoi în tot corpul.

Acest lucru conduce la o concluzie simplă, dar fermă: curmarea suferinței este o soluție a conștiinței la o problemă a conștiinței. Nimeni nu suferă pentru că simte durere. Suferința este o interpretare bazată pe toate elementele despre care am discutat: convingeri, obiceiuri, influențe

formative și lupta dintre a acționa în mod conștient sau în mod automat. Dacă îți schimbi interpretarea, gradul de suferință se va modifica. Eul superior reprezintă o schimbare majoră la nivelul interpretării propriei persoane. Când te identifiți cu eul superior descoperi cauza suferinței, pentru că descoperi în forul tău interior că următoarele afirmații sunt adevărate:

- la un nivel al conștiinței nu există suferință; experiențele dureroase sunt înregistrate, dar nu persistă sub formă de suferință;
- durerea fizică există ca senzație, dar este un semnal al vindecării, nu o pacoste.

Sursa suferinței este și sursa vindecării: conștiința. Nu negăm beneficiile aduse de studiile științifice privind durerea și necesitatea de a ne elibera de durere fizică. Prima întrebare pe care un medic i-o pune pacientului este: „Unde te doare?” Scopul amândurora este eliminarea durerii. Obiectivul acestui capitol este eliminarea suferinței, care nu se poate realiza decât la nivelul conștiinței. (Dr. Buddha ar confirma acest lucru.)

Paradoxul durerii

Puțini medici sunt specializați în domeniul durerii. Pentru un medic obișnuit, durerea este ceva ce trebuie înlăturat, nu înțeles. Dar, dacă încerci să înțelegi mecanismele durerii fizice, tabloul nu e deloc simplu. Uneori, durerea este ca o pietricică strecurată în pantof, pe care o scoți imediat ca să elimini sursa disconfortului sau o problemă dentară, care te face să alergi la stomatolog. Dar, alteori, durerea fizică nu este imediată sau ușor de remediat. De fapt, durerea care

semnalizează o afecțiune gravă undeva în corp este deseori ultimul simptom care apare. Multe dintre bolile frecvente pe care medicina încearcă să le vindece, cum ar fi bolile de inimă sau cancerul, pot să se dezvolte ani la rând fără să se trădeze prin simptome de durere. La apariția ei, momentul prevenirii este mult depășit.

Să luăm în considerare vârsta, care, de regulă, aduce cu sine o serie de dureri. Ele nu trebuie însă neapărat să se transforme în suferință, dar, atunci când se întâmplă așa, convingerile individului sunt miezul soluției. Într-o societate în care se cheltuiesc miliarde de dolari pe analgezice și suferința este un subiect cu care celor mai mulți dintre oameni le este greu să se confrunte, convingerile își exercită puterea ascunsă. Lanțul tipic al raționamentelor este următorul:

- durerea creează suferință;
- cu cât este mai intensă durerea, cu atât mai mare este suferința;
- pe măsură ce înaintăm în vârstă, ne așteptăm să apară dureri fizice;
- în concluzie, bătrânețea aduce cu ea un grad ridicat de suferință.

Acestea sunt convingeri care au o legătură nesigură cu realitatea, dar, dacă le hrănești suficient de puternic, sistemul minte-corp le transformă în realitate. Pentru început, oamenii trebuie să-și revadă convingerea că durerea echivalează cu suferința. Durerea în sine este ceva ce, deseori, putem depăși sau ignora. Expresia „fără chin nu e răsplată”, proprie sportivilor, este un exemplu excelent. Atletii maratonisti se supun de bunăvoie la încercări de a depăși un nivel semnificativ de durere, pentru a atinge obiectivul mai

înalt al victoriei. Dorința de a învinge poate să devină atât de importantă încât să fie tolerate afecțiuni grave care pun viața în pericol, cum ar fi traumele cerebrale repetate în box, fotbal sau rugby, fenomen prezent chiar și în liga de juniori, punând în pericol sănătatea copiilor în viitor.

În panica societății de a transforma durerea în inamic, conștientizarea durerii și a disconfortului, principalul scop al corpului când emite semnale de durere, este plasată în plan secund sau ignorată total. Aceasta arată faptul că prioritățile noastre sunt confuze. Lipsa semnalelor de durere ale corpului nu este deloc benefică. Există o afecțiune congenitală care privează individul de orice senzație de durere și cei care suferă de această boală percep viața de zi cu zi ca pe o continuă primejdie.

Unul dintre pacienții cu această afecțiune, numită insensibilitate congenitală la durere (ICG), este Jason Breck (îi vom atribui un nume fictiv). Această boală este extrem de rară, existând doar 20 de cazuri înregistrate în literatura medicală. Părinții lui Breck au descoperit boala fiului lor când, în copilărie, și-a mușcat limba retezând-o la jumătate. Intervievat la maturitate, Breck își amintea: „Îmi vine în minte un incident când mi-am rupt piciorul de ziua mea. Era umflat și vânăt, așa că am luat o bandă de scotch, mi-am bandajat piciorul și mi-am pus gheata, fără să-mi întrerup activitatea din ziua respectivă“. Un timp au existat dubii că această afecțiune ar fi reală, dar acum se știe că ICG este rezultatul mutației unei singure gene (SCN9A) și, încă și mai uimitor, că o moleculă este responsabilă de controlul durerii. Mecanismul are legătură cu faptul că gena SCN9A este localizată pe neuronii care provoacă senzația de durere.

Pentru că boala implică și insensibilitate termică, persoanele care suferă de ICG sunt înconjurată de pericole de

care noi suntem feriți. Breck spunea: „Trebuie să fii extrem de precaut în toate activitățile de zi cu zi pentru a evita răni grave“. Fără semnalele durerii, trebuie dezvoltate alte strategii pentru a conștientiza că ești rănit. Simțul tactil nu este afectat de regulă, așa că senzația de apăsare sau o lovitură bruscă poate fi un indiciu. Dar și aici există o doză de pericol. În copilărie, Breck se distra, izbindu-și capul de pereți, ca să simtă vibrațiile care îi făceau plăcere. Copiii cu ICG trebuie să poarte căști de protecție pentru a evita consecințele acestui comportament periculos. (Breck are simț termic, dar nu are miros, alt pericol pentru că, de exemplu, n-ar putea simți fumul, în cazul în care casa ar lua foc.)

Pentru ca boala să se declanșeze, trebuie să moștenești această mutație a genei SCN9A de la ambii părinți, deci probabilitatea genetică este foarte mică. Genele ar putea fi manevrate pentru reducerea drastică a durerii. Dacă semnalele genei SCN9A ar putea fi blocate temporar, după o intervenție chirurgicală sau o rănire gravă, înlăturarea durerii ar putea fi totală și, în cel mai bun caz, fără efecte secundare. Mai mult, un procent mare de pacienți aflați în stadiu terminal de boală care vor să fie eutanasiați suferă de dureri cronice pe care chiar și cele mai puternice narcotice nu le pot diminua; pentru ei, un tratament genetic ar fi singura speranță.

Dacă privești dintr-o perspectivă mai cuprinzătoare, acest exemplu subliniază paradoxul durerii. Pentru că a evoluat ca senzație ajutătoare în supraviețuire, dar poate să ne și dăuneze în același timp, durerea este printre cele mai derutante lucruri din viața noastră. Nu mai există nicio îndoială că durerea în sine nu cauzează suferință. Nici convingerile noastre nu contează aici. Într-un studiu elocvent din 2013, o echipă de cercetători condusă de Antoine Lutz a vrut să testeze dacă a fi deschiși la experiența durerii — a o accepta

în mod conștient — este o variantă mai bună decât strategia obișnuită de a o evita și de a deveni anxioși la perspectiva ei.

Așa cum au observat cercetătorii, se cunosc foarte puține lucruri despre modul în care fenomenul de conștientizare ar putea afecta activitatea cerebrală în privința durerii. Grupul de studiu era format din „experți în meditație” care aveau la activ mai mult de 10 000 de ore de practică și s-a folosit un computer tomograf pentru a le scana activitatea cerebrală asociată cu anticiparea și senzația efectivă de durere, precum și obișnuința cu durerea. Când au fost supuși la stimuli dureroși, experții în meditație au resimțit aceeași intensitate a durerii ca persoanele prea puțin inițiate în acea tehnică, dar au raportat că n-a fost la fel de neplăcută — adică au suferit mai puțin. În legătură cu activitatea cerebrală a experților în meditație, cercetătorii au spus că „diferența era asociată cu o activitate sporită a lobului anterior dorsal al cortexului insular (Clad) și a girusului cingular anterior-medial (Gcam), așa-numita rețea atențională. În neurobiologie, stimul este considerat elementul care accentuează activitatea cerebrală comparativ cu alte elemente prezentate în același mediu.

Dar de ce persoanele care practică meditația de mult timp simt durerea mai repede, dar suferă mai puțin? Cheia constă în faptul că nivelul de referință al durerii a fost inferior în comparație cu cel al grupului de control. Ei nu au anticipat durerea și nu au simțit anxietatea care o însoțește. Apoi, când s-a manifestat durerea, au înregistrat-o și s-au obișnuit cu ea mai repede. Aceasta este mai degrabă o poveste de ordin tehnic, dezvăluită de analizele computerului tomograf. Dar se află în sintonie cu expunerile subiective ale experților în meditație, care au afirmat că se simțeau calmi, echilibrați și liniștiți.

Perspectiva noastră asupra acestor rezultate este simplă: conștiința de sine poate interveni pentru a reduce suferința chiar și atunci când intensitatea durerii fizice rămâne neschimbată. Ce putem învăța de aici? A te vindeca înseamnă a te elibera de suferință și, dacă acest țel nu poate fi atins imediat, fiecare dintre noi ar trebui să încerce să se apropie de el cât de mult posibil. Să analizăm povestea unui om care și-a propus să atingă acest obiectiv.

Povestea lui Darren. Schimbare și reînnoire

Darren, un bărbat de 45 de ani, căsătorit, din Colorado, nu-și propusese să-și restructureze identitatea. Dar a reușit cumva s-o facă, iar rezultatele au fost spectaculoase — foștii colegi de facultate au rămas uimiți de schimbare.

„Nu provin dintr-un mediu defavorizat sau dintr-o familie dezorganizată“, spune Darren. „Mă simțeam foarte normal — un puști băgăreț, competitiv, care se pregătea pentru o carieră de avocat sau de medic. O profesie bună, bine plătită“.

Cu acest obiectiv vag în minte, Darren simțea că avea toate datele pentru a fi un om de succes, deși pe la spate unii îl caracterizau ca agresiv și arogant. Colegii îl acceptau așa nu neapărat fiindcă îl plăceau, ci pentru că era încăpățânat sau reacționa agresiv dacă cineva i se împotriva.

Zâmbește cu regret. „Știu că eram un nemernic și, după toate probabilitățile, nici nu aveam să mă schimb“. Dar a intervenit o tragedie în familie. Fratele său mai mic, care se înrolase în armată, a fost detașat în Orient și nu s-a mai întors. Povestește Darren: „M-am grăbit să ajung acasă ca să fiu aproape de părinți, și mă simțeam amorțit, deși vedeam cât erau de îndurerați. Nu puteam să plâng. Într-o zi,

doi soldați au sunat la ușă aducând medaliile fratelui meu oferite post-mortem pentru curaj în luptă. Tata abia dacă a putut articula un cuvânt, dar, când soldații au plecat, a deschis cutia și a spus: „Uită-te pentru ce a murit fratele tău“.

Poate era important că această tragedie din viața lui Darren s-a întâmplat când avea 20 de ani și era încă maleabil. În momentul în care majoritatea tinerilor suferă o criză de identitate, el fusese zdravăn zdruncinat.

„Începusem să mă urăsc, și acesta este un cuvânt indulgent. Am început să beau prea mult și să-mi pierd vremea cu jocuri video până la ora 3.00 dimineața, dar nimic nu mă elibera mai mult de câteva ore de sentimentul de vinovăție. Ar fi trebuit să am grijă de fratele meu, iar eu abia dacă îl băgasem în seamă. Stăteam cu ochii în tavan în fiecare noapte, întrebându-mă dacă aș fi putut să-l împiedic să se înroleze, când mi-am dat seama că nici măcar nu-i cunoșteam motivațiile. Fratele meu nu avusese altă șansă? Îl lovise un acces de patriotism?“.

Intrase într-o perioadă de introspecție. În loc să se înscrie la facultatea de drept sau de medicină, Darren a luat o pauză, susținându-se financiar cu ajutorul unor slujbe ocazionale, zugrav, de exemplu. Nu reușea să găsească o relație solidă, stabilă, iar după un an sau doi, a încetat să mai caute.

„Îmi dădusem seama de ceva“, a spus el. „Dacă nu aveam să iau măsuri, îmi rămâneau doar două opțiuni — să rămân blocat în acest bagaj emoțional insuportabil sau să mă prefac că totul era bine —, dar apoi?“

În următorii cinci ani, Darren a făcut excepționalul salt spre introspecție și în acea etapă a analizat cine era. „Nu eram calificat pentru a-mi face propria psihanaliză, dar nici nu făceam asta. Doream doar să mă simt din nou bine în

pielea mea, iar pentru a ajunge în acel stadiu, trebuia să conștientizez că mă transformasem în ceva ce nu voiam, adică nu doar un nemernic, ci și un om fără viață interioară.”

Decizia lui Darren nu este unică, numeroși oameni au hotărât, dintr-o mulțime de motive, să se distanțeze de societate pentru a-și urma calea interioară. Oricum ar fi considerată, cale vindecătoare sau spirituală, ea necesită un nou tip de conștiință de sine, cu care foarte puțini oameni sunt pregătiți să se confrunte. Cum îți reconfigurezi viața interioară cu mulțimea ei de amintiri, obiceiuri, răni sau influențe ale mediului în care te-ai format? Totul este invizibil „aici, în interior”. Sentimente nedorite, cum ar fi teama și depresia, dau târcoale în momente de criză.

În ciuda acestor dificultăți, Darren a continuat, motivat de scopul său, reînnoirea de sine: „Am refuzat să mă conformez ideii că eram un produs finit, că voi apărea la reuniunea de 20 de ani de la terminarea școlii și toți vor spune: «te-ai schimbat un pic». Pentru mine, acea perspectivă era înfricoșătoare”.

Căutarea reînnoirii de sine este o decizie conștientă și nu ia sfârșit niciodată. Regenerarea celulară este un proces constant și în principiu automat, și tot așa este și reînnoirea de sine. Celebrul lider spiritual Jiddu Krishnamurti a făcut o remarcă îndrăzneată despre meditație. Oamenii își rezervă un moment al zilei pentru meditație, a spus el, dar nu-și dau seama că meditația este permanentă. Același lucru este valabil și în cazul vindecării. Celulele corpului nu văd această datorie constantă ca fiind un impediment. La nivel personal însă, procesul constant al vindecării pare a fi imposibil. Dar, dacă privești cu atenție, a fi implicat 24 de ore pe zi în procesul de vindecare nu este ca și când ai alege să te uiți la televizor sau să joci baschet toată ziua. Vindecarea este mai

mult ca respirația, un proces vital care acționează în mod reflex, dar care poate fi îmbunătățit (prin exercițiile de respirație din tehnica yoga, de exemplu). Pentru că vindecarea este un proces reflex, ești deja implicat total. Deci, ce alese să facă Darren, de fapt? Cum putea fi sigur, în primul rând, că proiectul lui de a se schimba avea să funcționeze?

El a început cu convingerea pe care trebuie s-o adoptăm cu toții: nu există eu sau sine inflexibil. Când vei înțelege acest lucru, nu vei mai fi niciodată aceeași persoană. De aceea, e inutil să te agăți de *eu* ca de o plută pe marea lovită de furtună. Eul *este* furtuna. Cu toții suntem zgâlțâiți de tot felul de forțe externe sau interne și, în toată această harababură, sistemul minte-corp se adaptează la curenții transformării. Mentea conștientă nu poate ține pasul cu acest freamăt. Suntem incredibil de norocoși că evoluția a dezvoltat răspunsul de vindecare până la o asemenea perfecțiune, încât a trăi pe pilot automat ne salvează de distrugerile cu care ne asaltează schimbarea.

Ceea ce au descoperit Darren și alte milioane de oameni este că evoluția poate avea o nouă direcție — poate deveni un proces conștient. Aceasta pune vindecarea într-o lumină diferită. În loc să faci un țel principal din alegerile pozitive ale stilului de viață (oricât ar fi ele de benefice), te implici total în procesul de vindecare, devenind procesul de vindecare în sine. Țelul tău este acela de a evolua într-un „vindecător superior”, dacă putem spune așa. Asta implică tot ce urmează.

Cum funcționează vindecarea superioară

- Prețuiești fericirea.
- Existența îți este concentrată într-un nucleu stabil.


- Renunți la încrâncenare și rezistență.
- Cauți armonia încercând să fii un exemplu pentru ceilalți, nu încercând să-i controlezi.
- Alegi să rezonezi și nu să fii în dezacord cu ceilalți.
- Ești deschis la experiențele prezentului.
- Ai viziunea vieții ideale, bazată pe valori înalte.
- Acorzi atenție semnalelor subtile ale stresului și disconfortului.
- Repari greșelile trecutului.
- Privești spre viitor cu optimism.
- Ți place să fii implicat constant în proces.

Acestea sunt caracteristicile unei evoluții conștiente. Stabilindu-ți obiectivul de a te dezvolta în fiecare zi, intri într-un parteneriat armonios cu tot ceea ce se petrece în jur, fără autocritică sau resentimente față de ce îți rezervă viața. De vreme ce toate procesele sistemului minte-corp sunt organizate și reînnoite prin forța interioară, cea mai evoluată cale este aceea de a te lăsa să te dezvolti în mod natural. Îmi vin în minte cuvinte ca „flux” sau „destin”, dar ele abia dacă ating realitatea conceptului de a te dedica procesului constant de reînnoire. Lao Tzu, părintele filosofiei taoiste, ne învață că trebuie să îndurăm ce ne rezervă viața, asemenea trestiei în vânt. Dacă ne înclinăm și capitulăm în fața dificultăților, lăsând cursul natural al vieții să ne modeleze, rezistăm. Dacă insistăm să rămânem fermi și drepecți, viața ne frânge.

„Privind înapoi, îmi văd calea așa”, spune Darren. „Pot avea încredere în viață? Poate ea să-și poarte singură de grijă? Gândesc așa pentru că moartea fratelui meu mi-a provocat o neîncredere profundă. Viața mă lovise în plină figură, dar ce mai urma? Cei mai mulți încasează lovitura,

încearcă să-i supraviețuiască, apoi își reconstruiesc versiunea lor despre o viață normală. Dar nu rezolvă niciodată problema fundamentală. Poți avea încredere în ceea ce-ți rezervă viața? Dacă nu, ai face bine să construiești un zid de jur împrejurul tău în spatele căruia să te adăpostești, atunci când apar necazurile.“ Poți numi asta filosofie de viață, dar problema este mult mai profundă.

Eul misterios



Așa cum am observat, nimeni nu are un *eu* inflexibil. Suntem permanent supuși schimbării. Sesizăm deseori asta când încercăm să liniștim un copil atunci când îi cresc dinții sau când trebuie să-i cumpărăm haine fiului (sau fiicei) ajuns la vârsta adolescenței, pentru că cele vechi i-au rămas mici, deși, în urmă cu doar o săptămână, i se potriveau. În realitate, nimic ce ține de ființa ta nu rămâne la fel ca ieri. Și atunci, cine ești tu? „Sunt un proces“ ar suna bizar pentru cei mai mulți dintre noi, dar să analizăm datele care susțin acest răspuns.

Într-o conferință TED din 2016, Moshe Szyf, influent genetician de la Universitatea McGill, a scos în evidență un studiu fascinant privind modul în care șobolanii sunt îngrijiți de mamă. O mamă-șobolan afectuoasă se diferențiază de una neafectuoasă prin faptul că își linge puiul un timp mai îndelungat, cea din urmă neglijând această sarcină sau făcând-o fără tragere de inimă. Ajunși la maturitate, puii sunt foarte diferiți: cei care s-au bucurat de afecțiunea mamei sunt mai relaxați, mai puțin stresați și au un comportament sexual diferit. În mod normal, un specialist în genetică ar spune că atitudinea mamei este determinată de o genă specifică.

Dar Szyf este specialist în epigenetică, domeniu care studiază influențele experiențelor de viață asupra genelor — epigenomul este totalitatea factorilor care controlează activitatea (exprimarea) genelor. El include modificările chimice ale ADN-ului și proteinele histonice care îl învelesc. Acest ADN și învelișul său proteic sunt influențați la nivel chimic de experiențe și joacă un rol major în activarea sau dezactivarea genelor. (Acest proces a fost una dintre ideile principale ale cărții noastre publicate anterior, *Supergenele*.) Timp de peste zece ani echipa de cercetători condusă de Szyf a studiat ce s-ar întâmpla dacă un pui de șobolan crescut de o mamă lipsită de afecțiune ar fi dat în grija uneia afectuoasă și viceversa. S-a descoperit un număr semnificativ de rețele chimice modificate și acest lucru susține științific ceea ce se poate observa: o mamă-șobolan afectuoasă poate schimba comportamentul puiului adoptat în unul mai relaxat, nestresat, la vârsta maturității. Cu alte cuvinte, experiența de a fi crescut corespunzător poate depăși moștenirea genetică primită de la o mamă lipsită de afecțiune. Și reciproca este adevărată. Chiar dacă pe linia genetică a unui pui de șobolan au existat numai mame afectuoase, această moștenire ereditară bună poate fi inversată dacă este adoptat de o mamă care nu-și manifestă afecțiunea.

Szyf face speculații care trec dincolo de relația moștenire ereditară versus experiență de viață la șobolani. Ce se întâmplă cu un copil căruia prin educație îi sunt inoculate idei rigide despre viață? Szyf aduce ca exemplu comparația dintre un copil crescut la Stockholm, unde zilele de iarnă sunt reci, senine și foarte scurte, și unul crescut într-un trib din Brazilia, unde este foarte cald și zilele sunt egale. Un copil al cărui sistem a înregistrat aceste informații se va aștepta, speculează Szyf, ca viața să fie diferită în funcție de

experiențele din copilărie. Va avea așteptări cu privire la alte lucruri importante, cum ar fi abundența sau insuficiența hranei, pericolul sau siguranța, o supraviețuire facilă sau dificilă. Astfel, Szyf afirmă că evoluția a determinat adaptarea dinamică a ADN-ului la tot felul de circumstanțe de mediu — o dovadă importantă a afirmațiilor noastre anterioare, și anume că aparținem celei mai adaptate specii de pe Terra.

Acum ne aflăm la o răscruce de drumuri. Este acest set timpuriu de convingeri cheia sănătății și a bolii? Sabia are două tăișuri. Aceleași convingeri te pot afecta pozitiv sau negativ mai târziu în viață, dar nu se poate prezice care variantă se va manifesta în viitor. Să spunem că unui copil A îi este insuflat un sentiment de siguranță și protecție și crește cu această convingere, iar unui copil B i se întipărește ideea că viața este plină de pericole și imprevizibilă. Am putea specula că subiectul A va avea o viață mai fericită decât subiectul B. Dar dacă se ivește un pericol la orizont, cum ar fi primul caz de SIDA sau apariția unui Stalin sau a unui Hitler? Copilul care ar avea convingerea prestabilită că totul va funcționa bine într-o lume bună și sigură ar putea fi în mod tragic nepregătit la maturitate pentru a înfrunta un eventual pericol, în timp ce copilul crescut în spiritul celor mai dificile așteptări ar putea fi singurul supraviețuitor dintre cei doi.

Szyf ajunge la o concluzie revoluționară. Grație progresului cercetării genetice, acum putem cunoaște locul exact unde este marcat genomul, ca urmare a influenței comportamentului mamei. El oferă exemplul unui studiu privind comportamentul matern la maimuțe, în care un pui s-a bucurat de prezența unei mame adevărate, iar altul a primit o mamă surrogat sub formă de păpușă. Între cele două grupuri au apărut multe diferențe genetice, la doar 14 zile de

la nașterea puilor. „Aceasta semnalizează modul în care va arăta viața la vârsta maturității”, spune Szyf. „Stresul restructurează întregul genom.” Cât de devreme apar aceste diferențe? Răspunsul depinde de experiențele din frageda copilărie. De exemplu, în educația copilului, unii părinți aleg să-l lase să plângă, în încercarea de a-l obișnui să doarmă noaptea, așa-numita metodă Ferber, sau să adopte metoda lui Rudy și a soției sale, Dora, de a-și alina fiica, Lyla, ori de câte ori plângea.

În ultimul exemplu, este mai dificil pentru părinți, dar primele rețele neurale și tipare genetice formate în copilărie vor programa un mesaj care poate persista toată viața: lumea este un loc bun și lipsit de primejdii. Desigur, lumea s-ar putea dovedi plină de provocări și dezamăgiri, dar această setare pozitivă, dobândită devreme în viață va susține vindecarea în defavoarea suferinței, pe parcursul vieții.

Poate că știm deja — sau suntem programați să acceptăm — locul nostru în lume încă de la naștere. Animalele se supun instinctiv acestei programări. De exemplu, maimuțele se organizează în ierarhii sociale în vârful cărora este individul dominant, iar la capătul inferior se află cel mai slab. Între genomurile lor există diferențe încă din momentul nașterii, ceea ce la oameni ar însemna că un mediu de dezvoltare defavorizat condamnă un copil încă din prima zi de viață. Elementul care face această posibilitate și mai periculoasă s-a dezvăluit într-un studiu al unor efecte care își aveau originea în furtuna de gheață din 1998, care a distrus în mijlocul iernii întreaga rețea electrică din Quebec. Acest eveniment a fost mai stresant pentru unii oameni, iar printre cetățenii orașului erau și femei însărcinate.

Urmărind dezvoltarea copiilor acestora timp de 15 ani, cercetătoarea în psihologia dezvoltării Suzanne King a

descoperit că incidența autismului, a bolilor metabolice sau autoimune era mai mare în cazul copiilor femeilor asupra cărora impactul stresului provocat de experiența furtunii de gheață a fost mai mare. Desigur, nu putem specula existența unei relații cauză-efect în aceste cazuri. Dar sunt multe indicii care decurg de aici și studii similare, cum ar fi descoperirea faptului că evenimente petrecute în anumite momente, în perioada gravidității, pot afecta dezvoltarea fătului. Însă ideea principală este cât de instabil e de fapt sinele, în ciuda convingerii noastre că *eul* rămâne neschimbat de-a lungul anilor.

Cel mai îndelungat studiu dedicat instabilității sinelui a fost efectuat în 1947 în Scoția. Unor profesori li s-a cerut să le evalueze elevilor lor de 14 ani șase trăsături de personalitate: încrederea în sine, perseverența, stabilitatea emoțională, conștiinciozitatea, originalitatea și dorința de a învăța. În grupul de studiu au fost implicați 1 208 elevi; în anul 2012, studiul a fost reluat, identificând supraviețuitorii — în număr de 174 — care au acceptat să se autoevalueze, pe baza acelorași caracteristici. Pentru o perspectivă mai amplă, supraviețuitorilor li s-a cerut să-și găsească o persoană care îi cunoștea bine să-i evalueze separat. În psihologie, s-a considerat mult timp că personalitatea este stabilă și există o prejudecată larg răspândită că „oamenii nu se schimbă niciodată”. Dar, studiul efectuat de cercetătorii scoțieni a ajuns la o concluzie contrară. Deși existau similitudini între personalitățile din adolescență și cele de acum ale participanților, „rezultatele nu au sugerat o stabilitate semnificativă a niciuneia dintre cele șase trăsături”.

Nimeni nu știe de ce studiile anterioare au conchis că personalitatea nu se schimbă de-a lungul timpului. Mamele spun, deseori, că recunosc la copiii lor adulți trăsături pe

care le aveau și în copilărie. „De mic ai fost cuminte, ca acum“ este o remarcă tipică sau „n-ai ascultat niciodată de nimeni, nici când aveai doi ani“. Numai că timpul, se pare, dezvăluie multe mistere. Studiul scoțian este cel mai îndelungat și, ajunși la 70 de ani, acești oameni „abia dacă mai aveau ceva în comun cu personalitățile lor din adolescență“.

Oportunitatea de a te transforma interior este mereu disponibilă. La fel de important, experiențele de-o viață te vor transforma oricum și, cu cât aștepti mai mult, cu atât te vei transforma, fără știrea și consimțământul tău. Am dori să subliniem câteva concluzii fundamentale:

- experiențele din copilărie influențează copilul la nivel genetic, biologic și comportamental mai mult decât am fi crezut; în amalgamul tuturor acestor influențe, fiecare dintre noi are o hartă a vieții care nu este definită de propriile alegeri, ci de tipare exterioare;
- putem schimba aceste tipare, selectându-ne din proprie voință convingerile, comportamentele sau interpretările;
- cu alte cuvinte, tiparele fixate, în mod inconștient, pot fi modificate dacă le conștientizăm — nicio altă ființă de pe Pământ n-a fost binecuvântată, din câte știm, cu această posibilitate.

Există anecdote medicale despre transformări totale ale personalității. În 1960, R.D. Laing, un strălucit și excentric psihiatru scoțian, a relatat cazul unei tinere care s-a trezit brusc din comă. Își cunoștea numele, dar suferise un proces bizar de transformare. Femeia fusese întotdeauna timidă și introvertită. Acum, asistentele medicale o tratau ca pe o vedetă, sufletul petrecerii. O complimentau pentru istețime și farmec, iar ea, în scurt timp, crezând ceea ce i se spunea,

și-a modificat personalitatea, devenind persoana care fusese proiectată asupra ei.

Dacă știm că *eul* poate fi demontat bucată cu bucată, prin traumatisme cerebrale sau psihologice, atunci sinele este mai instabil și mai înșelător decât am fi crezut. Această concluzie ne conduce iarăși la povestea lui Darren. Dacă este adevărat că un băiat de 14 ani nu și-ar recunoaște personalitatea la 60 sau 70 de ani, Darren nici măcar n-o dorea. El se schimbase drastic de atunci, pentru că își ura vechiul *eu*. Acum, la 40 de ani, oare unde l-a purtat viața în urma refuzului unui *eu* inacceptabil?

„Mă mai întâlnesc uneori cu vechi prieteni din liceu sau facultate, care îmi spun: «Nu te-ai schimbat deloc»“, recunoaște el. „Dar eu râd în sinea mea. Știu că vor să fie doar politicoși. Pentru că, dacă m-ar cunoaște cu adevărat, ar fi șocați, ceea ce simt despre mine acum n-are nicio legătură cu ce simțeam atunci. În vremea aceea fugeam de mine însumi. În mintea mea răsună o voce care îmi amintea în fiecare zi că nu eram suficient de bun. Acum n-o mai aud.

Acea voce care mă critica permanent n-a dispărut cu ușurință. I-am spus de mii sau de zeci de mii de ori că nu mai aveam nevoie de ea. Înainte eram mândru de duritatea și încăpățânarea mea, și nici asta n-a fost ușor să depășesc. Dar nu te poți simți viu fără sentimente și nu poți avea sentimente dacă nu-ți dezvălui vulnerabilitățile. Mă îndoiesc că măcar un bărbat dintr-o sută se poate confrunta cu acest adevăr. Eu am fost nevoit, pentru că lucrul care m-a adus pe această cale, sentimentul greu de vinovăție pentru moartea fratelui meu, era prea real ca să-l neg.

„În privința asta, cea mai importantă lecție a fost că emoțiile pot fi un lucru pozitiv. Și atunci au început să se schimbe multe lucruri. Tot freamătul legat de întrebarea

dacă pot fi iubit sau dacă pot să iubesc — ar putea umple filele unei cărți. Dar dacă ai examina toate detaliile dinainte, ai rămâne inert. Eu cred că trebuie să lași lucrurile să se desfășoare la buna întâmplare. Nu lupt, nu mă împotrivesc niciunui eveniment. Când nu te mai temi de tine, nu te mai temi nici de sentimentele tale, sau de gura lumii. Nu te mai temi de viitor și te eliberezi de trecut.“

„Dar tot timpul ăsta nu reușeam să scap de durere. Am încetinit viteza și am devenit atent la ceea ce mi se întâmpla. Era un soi de proiect, ca și când aș fi analizat o altă persoană la microscop. Când scapi de teamă sau critică, este un proiect chiar plăcut.“

În ce consta mai exact acest proiect?

„Descoperirea de sine. Niciun alt termen nu poate defini fenomenul în întregime“, spune el. „Când te întrebi cine ești, răspunsul trece prin câteva etape.“

În ce etapă se află acum?

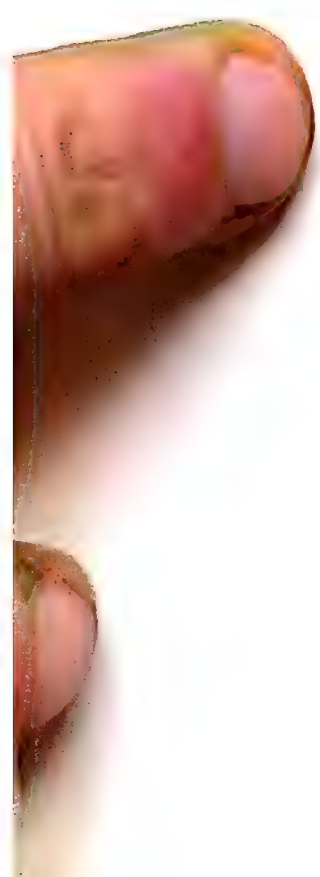
„Într-un fel, m-am aflat mereu într-o singură etapă: proiect în curs de desfășurare.“

Cu toții suntem proiecte în desfășurare și, când s-a făcut sau s-a spus totul, acela este cel mai bun moment al existenței. Cunoscând ce are genetica de spus în privința modului în care experiențele de viață ne influențează sute de gene, procesul nu se va opri niciodată, schimbarea este menirea lui. Să fii viu înseamnă să te alături fluviului evoluției — singurul în care nu poți să te scufunzi de două ori în același loc. Vindecarea superioară se referă la îmbrățișarea oricărei experiențe cu o atitudine de deschidere, dezvoltare și evoluție. Cine susține viața? Viața însăși. Când îi acordăm încredere, călătoria spre vindecare ajunge acolo unde trebuie, un proiect care ne acaparează toată atenția și care exprimă bucuria de a fi în viață, aici, acum.

Partea a II-a

Vindecarea are loc acum

Planul de acțiune de 7 zile



Am început această carte spunând că extinderea definiției imunității este o necesitate urgentă, pentru că sănătatea fiecărei persoane este mai încercată ca oricând. Trebuie să te asiguri că imunitatea nu-ți ajunge în punctul critic în care stresul, tulburările provocate de stilul de viață și vârsta încep să-și manifeste efectele. Acum ai cunoștințele necesare pentru a urma un model nou — sinele vindecător — care îți va întări imunitatea și-ți va proteja sănătatea pe tot parcursul vieții.

Dar cunoștințele acumulate sunt inutile dacă nu sunt activate. Acest lucru este prea evident ca să-l menționăm. Motivarea oamenilor pentru a acționa întâmpină un obstacol uriaș. Bunele intenții pălesc și cele mai bune planuri eșuează. Așa că a trebuit să ne întrebăm cum am putea face un plan de acțiune care să dureze toată viața. Nimic altceva nu va produce beneficiile pe care le-am considerat posibilități reale.

Răspunsul ni-l dă observarea copiilor. Dezvoltarea lor în copilărie, așa cum știu toți părinții, este fascinantă. Un copil de patru ani se joacă cu figurine de hârtie sau cu litere pe cuburi, apoi, după ce ai întors spatele o clipă, vezi că citește cărți sau joacă șotronul. În dezvoltarea creierului se petrec schimbări importante pentru a coordona toate elementele necesare învățării cititului sau pur și simplu a săriturii într-un picior în echilibru perfect.

Natura a organizat fiecare pas al dezvoltării atât de lipsit de efort, încât copilul nici măcar nu e conștient că sinele anterior a fost îndepărtat pentru a face loc unuia nou — și aici se află cheia enigmei. Adoptarea filosofiei vindecării de sine trebuie să fie atât de ușoară încât, într-o săptămână, o lună sau un an, schimbările majore să fie resimțite atât de natural, încât să nu-ți amintești un alt mod de viață.

Aceasta este filosofia pe care se bazează planul de șapte zile prezentat aici, în a doua parte a cărții. Fiecare zi se concentrează pe o temă căreia îi acorzi toată atenția. Ziua de luni, de exemplu, conține recomandări legate de trecerea la o alimentație antiinflamatoare. Există câteva recomandări din categoria „Inițieri” și alte câteva din categoria „Renunțări”. Preferăm termenul „renunțare” în loc de „interdicție”, pentru că schimbarea stilului de viață implică de regulă abandonarea unor obiceiuri vechi. Toate recomandările sunt la fel de bune; alege una care ți se pare mai atrăgătoare.

Ziua de marți îți aduce o nouă temă, reducerea nivelului de stres, concentrează-te pe această sarcină. Dacă nu vrei să continui cu sarcina de luni, nu este nicio problemă.

Când ajungi la sfârșitul săptămânii și dai pagina pentru calendarul săptămânii următoare, se repetă aceleași teme. Din nou, tu alegi ce schimbări vrei să faci. Avem sentimentul că, procedând astfel, fără a face vreo presiune, sistemul tău minte-corp se va bucura de fiecare transformare și le va reține pe cele care-i aduc o stare de bine. Pentru a împiedica procesele inflamatoare, o persoană ar putea să introducă nuci în alimentație, în timp ce alta ar consuma mai multe fibre. Nu putem ști dinainte care opțiune va deveni obicei, dar, dacă aceste două persoane nu vor abandona proiectul, unele opțiuni vor fi inevitabil integrate în stilul lor de viață, este doar o chestiune de timp.

Iată programul săptămânal care acoperă temele discutate în prima parte a cărții.

Luni: alimentație antiinflamatoare.

Marți: reducerea stresului.

Miercuri: măsuri antiîmbătrânire.

Joi: ridică-te, fă mișcare, odihnește-te, dormi.

Vineri: convingeri fundamentale.

Sâmbătă: non-chin.

Duminică: evoluție.

Singura ta obligație este să-ți urmezi dorințele, selectând să faci ceva sau să renunți la ceva din lista de opțiuni. Îți recomandăm să citești întreaga secțiune a zilei respective cel puțin o dată și s-o revezi de câte ori este posibil pentru a o asimila cu adevărat.

Care va fi rezultatul opțiunii tale? Fii receptiv. Acesta este un experiment în care joci și rolul savantului, și pe cel al cobaiului!

În cazul unor teme, cum ar fi alimentația cu proprietăți antiinflamatoare, este simplu să adopți modificări și să le respecti, sperăm, permanent. În cazul altora, de exemplu o plimbare de jumătate de oră în fiecare seară, integrarea pe termen lung a acestui element în programul obișnuit ar putea ridica probleme. Acționează în propriul tău ritm și amintește-ți mereu că alegerile pe care le faci trebuie să-ți placă.

Luni

Alimentația antiinflamatoare

Recomandările pentru azi — alege una singură.

Inițieri

- Introdu alimente cu proprietăți antiinflamatoare în dieta obișnuită.
- Când faci cumpărături, alege mai multe produse organice.
- Consumă mai multe alimente bogate în fibre.
- Ia un supliment probiotic.
- Înlocuiește uleiul pe care îl consumi până acum cu ulei de șofrănel sau de măsline.
- Bea cafea de 1-5 ori pe zi (preferabil 4-5).

Renunțări

- Limitează drastic consumul de zahăr.
- Renunță la fast-food și la alimente procesate.
- Aruncă alimentele care nu mai sunt proaspete, inclusiv uleiurile și resturile mai vechi de 24 de ore.
- Limitează-ți consumul de grăsimi.
- Limitează-ți consumul de sare.
- Nu consuma alcool.

Planul de acțiune al zilei de luni se referă la hrană și la reducerea inflamațiilor din corp. Ne concentrăm pe

alimentație din două motive: primul, schimbările pot fi efectuate treptat, lucru care face regimul antiinflamator mai ușor de adoptat și de menținut în timp; în al doilea rând, apetența americanilor pentru zahăr, sare, grăsimi și produse alimentare procesate contribuie masiv la apariția inflamațiilor. De aceea, în categoria „inițieri” vrem să adăugăm mai multe alimente care să ajute răspunsul imun, iar la „renunțări” îți cerem să scoți elementele de alimentație care nu susțin vindecarea.

Alimentația nu este suficientă pentru a ține sub control procesele inflamatoare minore cronice. Pentru că cercetările medicale dezvăluie tot mai multe moduri în care inflamațiile afectează procesele biologice, începe să li se contureze definiția de inamice ale sistemului unitar. Ele pot invada orice zonă a organismului. Cea mai generală explicație privind crearea inflamației cronice cuprinde două planuri. În primul, globulele albe și alte celule ale sistemului imunitar se precipită să înlăture un pericol care nu necesită neapărat o reacție inflamatorie. În acest caz, celulele, fără o sarcină clară, pot începe să atace celulele propriului corp. În planul secund, există un pericol subtil care, deși este real, trece nedetectat de individ sau de medic. Aici, reacția imună este declanșată constant, fără a rezolva problema subiacentă.

Practic, al doilea caz se poate soluționa prin modificarea regimului alimentar, care în schimb poate afecta tractul intestinal și procesul digestiv. Pentru a digera în mod corespunzător hrana este nevoie de o serie întreagă de microorganisme, bacterii care descompun anumiți nutrienți. În timp, această colonie de bacterii s-a dezvoltat într-un adevărat ecosistem în interiorul corpului, cunoscut sub numele de microbiom. Am discutat mult în cartea *Supergenele* despre microbiom care, calculat în ADN bacterian, include

circa 2 milioane de gene. Comparativ cu cele 20 000 de gene umane, putem afirma fără să greșim că suntem un organism bacterian.

Importanța microbiomului, care populează în principal intestinalele, dar se extinde și în alte zone, cum ar fi pielea, vaginul sau axilele, este enormă și afectată, în mod direct, de alimentație. Aceste bacterii nu sunt agenți invadatori. ADN-ul microbiomului îți aparține în aceeași măsură în care îți aparține ADN-ul inimii sau al celulelor nervoase ale creierului — de fapt, se știe că ADN-ul uman conține importante contribuții ale ADN-ului microbial asimilat de-a lungul evoluției noastre pe Pământ.

Nu te sfii să sari peste lista de inițieri sau renunțări astăzi, avem informații fascinante despre microbiom pe care vrem să ți le împărtășim. Organismul uman se deschide spre mediul exterior cu fiecare respirație și medicina convențională a considerat, ani la rând, că nasul și sinusurile, ca prime zone de recepție a microbilor inhalați, sunt puncte vulnerabile. Este adevărat că praful, alergenii și microorganisme sunt filtrate de nas și sinusuri, dar nimeni nu bănuise că aceste mini-ambiente calde, umede, sunt de fapt vii și au propriul microbiom.

Dar aceasta este realitatea și se pare că ființele umane au relaționat cu ADN-ul microbial din interiorul cavității nazale într-un mod extrem de complex. De fapt, există două tipuri de relații perpetuu dinamice. Unul constă din colonii de microbi care interacționează, celălalt, din interacțiuni de o zi sau care durează de la începutul speciei noastre ale microorganismelor și corpului uman. Persoanele care au nasul înfundat sau sinusurile permanent congestionate (rinosinuzită cronică) s-ar putea să nu fie afectate de ceva din aerul inspirat, un alergen sau un patogen; ar putea să

există un tip de dezechilibru în interiorul acestui minuscule microbiom. Există ipoteza că activitatea bacteriană conduce la inflamația cronică a țesuturilor sinusale (o concluzie care nu e surprinzătoare).

Un alt exemplu este microbiomul care ne populează cavitatea bucală. Este vorba de sute de specii de virusuri, bacterii sau fungi — nu te scuza dacă imaginea te scârbește puțin. Acestea sunt conectate într-un biofilm care câptușește membranele mucoaselor din interiorul cavității bucale. Când te speli pe dinți și folosești apă de gură acest biofilm încăpățânat nu este înlăturat și nici n-ar fi de dorit. Acest sistem ecologic miniatural a evoluat timp de 2 milioane de ani ca să asigure supraviețuirea speciei umane, deși nu s-a înțeles cum funcționează această relație de cooperare.

Una dintre teorii susține că bacteriile nocive (agenții patogeni) sunt permanent prezente în microbiomul cavității bucale, dar sunt depășite numeric de bacteriile microbiomului care le țin sub control. Boala apare atunci când balanța se înclină în favoarea agenților patogeni care încep să populeze peste măsură ecosistemul. Acest lucru ar putea fi provocat de procesele inflamatorii, dar nimeni nu poate afirma asta cu certitudine. Ar putea exista și alți factori declanșatori. Pentru a înțelege mai bine toate zonele microbiomului, mari sau mici, Earth Microbiome Project și alte asemenea organizații alcătuiesc un catalog de genomuri ale miilor de specii de microbi care populează organismul uman. În 1972, se estima că celulele bacteriene depășesc numărul celulelor umane de 10 ori, dar acum știm că microorganismele se află într-un raport de egalitate cu celulele umane, astfel încât înregistrarea totalității de ADN este unul dintre cele mai vaste proiecte din istoria biologiei.

Fără a relua în detaliu informațiile publicate în *Super-genele*, prezentăm punctele principale ale planului de acțiune curent.


- Microbiomul tractului intestinal diferă în funcție de cultura individului. În fiecare om, microbiomul se adaptează nu doar la alimentație, ci și la stres și chiar la emoții.
- Din pricina complexității și a diferențelor imense de la o persoană la alta, un microbiom „normal” n-a putut fi definit până acum în mod exact.
- Există o opinie foarte răspândită însă, că un microbiom prosper, sănătos, se bazează pe o alimentație foarte diversă, naturală, bogată în fructe, legume și fibre.
- Alimentația modernă occidentală, săracă în fibre și bogată în zaharuri, sare, grăsimi și alimente procesate, ar putea dăuna în mod semnificativ microbiomului din tractul intestinal. Alți factori nocivi ar include aditivii alimentari și îndulcitorii artificiali.
- Când microbiomul este vătămat sau dezechilibrat, bacteriile eliberează endotoxine, substanțe derivate ale activității microbiene. Dacă aceste toxine penetrează mucoasa intestinală și pătrund în fluxul sangvin, se declanșează markerii inflamatori, care persistă în organism până la eliminarea toxinelor.

Din punctele de mai sus se poate extrage o vastă cantitate de informații, pentru că oriunde s-ar extinde fluxul sangvin — adică pretutindeni — inflamațiile declanșate de microbiom pot provoca probleme grave. Ziua de luni este dedicată însă menținerii sănătății microbiomului.

Inițierile

În unele zile vom oferi recomandări care nu se potrivesc tuturor, dar alimentația antiinflamatoare poate fi adoptată, în fond, de toată lumea. Vom prezenta informațiile analizate pentru lucrarea *Supergenele*. Important este să adopți, și o dietă bazată pe alimente integrale, naturale, organice, cât de mult este posibil. Pentru că există acum magazine de produse organice, nu mai este la fel de costisitor ca altădată. Dar suntem conștienți de impactul acestei decizii asupra bugetului unei gospodării, când alimentele procesate sau produsele fast-food sunt atât de ieftine. Ar trebui să ții minte câteva lucruri.

- *S-ar putea să n-ai nevoie de atâtea calorii pe cât crezi.*



Oamenii au o tendință tot mai mare spre viață sedentară sau semi-activă, mai cu seamă pe măsură ce îmbătrânesc. Un astfel de stil de viață cere mult mai puține calorii decât ai putea crede. Vechile recomandări limitează necesarul zilnic de calorii la circa 20 unități/kg dacă nu ești activ (de exemplu, dacă ai circa 70 kg ar trebui să consumi 1 500 de calorii pe zi). Potrivit vechilor reglementări, o persoană adultă semi-activă trebuia să consume circa 2 000–2 500 de calorii pe zi.

Numai că anumite studii privind stilul de viață sedentar reduce drastic aceste cantități. Ceea ce se considera a fi o dietă limitativă, adică circa 1 200–1 500 calorii/zi, este acum normală pentru oamenii care își petrec câteva ore pe zi în fața computerului sau a jocurilor video.

- *Alimentele calorice ieftine nu sunt neapărat nutritive.*
America este dependentă de calorii goale, care sunt întâmplător și cele mai ieftine. Zahărul sub formă de sirop de porumb și unele grăsimi, cum ar fi uleiul de porumb, care sunt extrem de ieftine și se găsesc în produsele procesate, au și proprietăți inflamatoare. Curba caloriilor este ascendentă în cazul alimentelor procesate, al produselor fast-food, în timp ce în cazul nutrienților — fibre, minerale și vitamine — este descendentă.
- *Produsele integrale sunt calea naturală.*
Dezbaterea despre alimentația nesănătoasă a americanilor este terminată din punct de vedere științific, dar oamenii țin greu pasul cu descoperirile. Concluzia — indiferent ce alimente alegi — este că tractul intestinal uman, incluzând și partenerii săi din microbiom, se adaptează la mai multe alimente decât la orice altă ființă: suntem omnivorii supremi. Această incredibilă adaptabilitate a evoluat de-a lungul a zeci de mii de ani, bazându-se numai pe alimente naturale integrale.
O creștere a consumului de zahăr, sare sau grăsimi în dieta populației americane mai ales după al Doilea Război Mondial s-a petrecut mai rapid decât a putut organismul uman să se adapteze. Șocul noului tip de alimentație se manifestă încă și rezultatele nocive tind să ne pună la încercare sau să ne copleșească puterea de adaptare. Dezechilibrele hormonale, obezitatea, diabetul tip 2, rezistența la insulină sau producția excesivă de insulină (hiperinsulinemie), alergiile alimentare tot mai frecvente, inclusiv cele la gluten, erau cândva fenomene rare, dar în societatea

modernă au devenit endemice. Ignorând calea naturii, plătim un preț enorm.

- *Produsele integrale nu creează dependență.*

Este de necontestat că alimentele integrale sau organice sunt mai scumpe, dar sunt sățioase și nu creează dependență, spre deosebire de fast-food sau produsele procesate. Dependența de alimente nocive se clădește prin obișnuință sau prin dezvoltarea unui apetit constant pentru cantități mari de zahăr ori sare, precum și pentru gustul care le generează: dulce, acru, sărat. Fiecare *happy meal*, sub orice denumire s-ar găsi, se bazează puternic pe aceste trei gusturi. Când vei începe să consumi produse integrale, vei economisi banii cheltuiți pe semipreparate, sucuri carbogazoase, înghețată sau ciocolată și bugetul se va echilibra. Raportat la numărul de calorii, aceste alimente pot fi printre cele mai scumpe, în special înghețata sau ciocolata de calitate.

O alimentație naturală soluționează o serie întreagă de probleme inflamatoare, dar cum acționează alimentele antiinflamatoare? Ele au devenit tot mai populare odată cu apariția interesului public și a concluziilor unor studii științifice. Dacă te interesează o listă de alimente antiinflamatoare, cele de mai jos îți vor oferi câteva informații, fără să avem pretenția că sunt singurele alimente „corecte” care ar trebui să se regăsească în alimentația ta.

Alimente care combat inflamațiile

- Pește gras de apă rece (somon, ton, macrou, herring)
- Fructe de pădure

- Fructe tari (nuci, migdale, alune — cu excepția arahidelor, care sunt alune de pământ)
- Semințe
- Cereale integrale
- Verdeturi
- Soia (inclusiv laptele de soia sau tofu)
- Tempeh (soia fermentată)
- Micoproteine (din ciuperci sau din alți fungi)
- Produse lactate cu conținut scăzut de grăsime
- Ardei (ardei gras, diverse tipuri de ardei iute — gustul iute nu este un indiciu al efectelor inflamatoare în organism)
- Roșii
- Sfeclă
- Cireșe
- Ghimbir
- Turmeric
- Usturoi
- Ulei de măsline

În publicațiile sale online Facultatea de Medicină din cadrul Universității Harvard adaugă câteva elemente.

- Cacao și ciocolată neagră
- Busuioc și o serie de ierburi aromatice
- Piper negru

Alte liste menționează alte alimente.

- Legume crucifere (varză, varză chinezească bok choy, broccoli, conopidă)
- Avocado
- Sos picant
- Pudră de curry

- Morcovi
- Piept de curcan organic (înlocuitor pentru carnea roșie)
- Nap
- Dovlecei zucchini
- Castraveți

Lăsând la o parte efectele lor antiinflamatoare, toate sunt alimente integrale sănătoase și introducerea lor în nutriție nu poate fi decât benefică. Cercetările nu s-au încheiat însă în privința stabilirii proprietăților lor antiinflamatoare, a efectului asupra organismului, sau, dacă există vreunul, asupra microbiomului. Totuși, faptul că genomul și microbiomul tău răspund la experiențele cotidiene sugerează cu fermitate că alimentația are consecințe asupra întregului sistem.

Cafeaua și efectele sale

Numeroase studii validează beneficiile cafelei asupra sănătății, și, de multe ori, mecanismul acțiunii sale este necunoscut. Un studiu efectuat în 2015, cu circa 200 000 de subiecți, a căror sănătate fusese urmărită pe parcursul a 30 de ani, a stabilit că riscul de mortalitate scade cu 15% în rândurile celor care consumă 1-5 cești de cafea pe zi. Folosim această cantitate ca recomandare de referință, dar se pare că un consum cât mai ridicat (4 cești pe zi sau chiar mai multe) sporește nivelul beneficiilor. Cafeaua are efecte benefice și în cazul riscului apariției diabetului tip 2 (poate din pricina proprietății sale de a reduce nivelul glicemiei), a infarctului sau atacurilor vasculare cerebrale (probabil datorită efectelor antiinflamatoare), cancerului hepatic

(cauze necunoscute), a tendințelor suicidare (cauze necunoscute) sau a altor afecțiuni, cum ar fi calculii biliari sau boala Parkinson.

Pentru că longevitatea este cel mai probabil asociată cu reducerea inflamațiilor, am ales acest motiv pentru recomandarea consumului de cafea. Prolungirea vieții nu pare să depindă de diferența dintre cafeaua decofeinizată și cea normală. Printre consumatorii de cafea sunt și mulți fumători și este important de precizat că prelungirea duratei de viață include în ecuație renunțarea la fumat. (De asemenea, există teorii potrivit cărora ceaiul, în special ceaiul verde, ar avea beneficii vaste asupra sănătății, cel mai probabil din pricina proprietăților antiinflamatoare, dar cercetările în privința lui nu sunt la fel de extinse sau concludente ca în cazul cafelei.) În loc să dați buzna în cafenea ca să beți elixirul magic, ar trebui s-o adăugați doar pe lista alimentelor benefice, fără să scăpați din vedere imaginea de ansamblu.

Prebioticele

Simultan cu numeroasele cercetări privind microbiomul, există un interes enorm față de alimentele care îl mențin sănătos. Ai auzit probabil de *probiotice*, care se găsesc sub formă de alimente sau suplimente și îi furnizează tractului intestinal germenii benefici. Pe de altă parte, *prebioticele* sunt alimente sau suplimente care conțin fibre vegetale ce hrănesc microbii existenți deja în sistemul digestiv.

Ca regulă generală, ținând cont de cele mai noi descoperiri științifice, ar trebui să iei în considerare prebioticele, pentru a împiedica microbiomul să elibereze endotoxinele care declanșează procese inflamatoare.

Introducerea de noi bacterii este inutilă dacă ai o alimentație săracă în fibre, așa cum tinde să fie cea a cetățenilor americani. Reglementările guvernamentale pentru necesarul de fibre solubile și insolubile este de 24 g/zi, adică cel mult jumătate din consumul tipic al americanilor. Nu trebuie neapărat să începi să calculezi gramele de alimente care conțin fibre, chiar dacă ele sunt precizate acum pe etichetele produselor procesate.

Odată cu includerea alimentelor integrale în programul tău nutrițional, în special a fructelor și legumelor, îți vei asigura necesarul de fibre. Principala sursă de fibre solubile este celuloza, carbohidrații nedigerabili pe care îi conțin toate alimentele vegetale, în care microbiomul tractului intestinal se dezvoltă foarte bine. Decenii la rând, fibrele au fost trâmbițate ca factori preventivi ai bolilor cardiace, în urma cercetărilor efectuate asupra unor triburi de africani care consumau cantități enorme de fibre și care aveau o rată infimă a incidenței acestor boli. Dar acest panaceu a pălit, pentru că alți factori au influențat această stare de lucruri, cum ar fi activitățile fizice și nivelul redus de stres al stilului de viață tribal, în comparație cu cel occidental. Motivul pentru care fibrele sunt încă atât de ademenitoare este spectrul larg de beneficii aduse sănătății. Pe lângă proprietățile antiinflamatoare, ele împiedică digestia zaharurilor (utile în diabetul tip 2), sunt sățioase (ceea ce reduce excesul alimentar) și mențin sănătatea mucoasei digestive (care ar putea fi un factor crucial în prevenirea cancerului colorectal, de exemplu).

Consumul de fibre variate, solubile și insolubile, este o idee bună, iar mai jos prezentăm o listă de surse ușor de procurat.

Fibrele solubile

- Fasole și mazăre
- Cereale integrale (fulgi de ovăz, pâine din grâu integral, pâine din cereale integrale)
- Toate fructele, în mod special cele care conțin mai multe fibre solubile decât insolubile: caise, grepfrut, mango și portocale.
- Toate legumele, în special din familia cruciferelor, care sunt bogate în fibre solubile: varza, varza de Bruxelles, broccoli, varza chinezească bok choy etc.
- Semințe de in
- Tărâțe de psyllium, un extract vegetal care se află în componența celor mai populare suplimente din comerț și singurul supliment de fibre care reduce nivelul colesterolului „rău” (LDL).

Fibrele insolubile

- Tărâțe de ovăz, deseori sub formă de supliment
- Cereale pentru micul dejun din tărâțe de ovăz
- Cereale pentru micul dejun din fibre de grâu
- Nuci și semințe
- Fasole și linte
- Fructe și legume, în general

Probioticele

Alimentele probiotice conțin bacterii vii. Iaurtul cu bifidobacterii este cel mai popular probiotic prezentat în reclamele TV și disponibil în supermarket, dar există și murăturile, varza murată, kimchi (un preparat tradițional coreean din

varză fermentată) și kefirul (lapte fermentat cu gust asemănător iaurtului). Includerea unora dintre aceste produse în alimentația zilnică ajută la reechilibrarea microbiomului prin introducerea bacteriilor benefice care vor popula mucoasele intestinale și le vor reduce sau le vor elimina pe cele dăunătoare. Din pricina complexității microbiomului și a diferenței enorme dintre oameni, nu există nicio previziune exactă a efectelor alimentelor probiotice. Cea mai bună opțiune este să le încerci — toate sunt inofensive — apoi să analizezi rezultatele.

Suplimentele probiotice sunt o afacere prosperă și pare să se extindă spectaculos în viitor. Magazinele cu hrană sănătoasă oferă o varietate amețitoare de suplimente, unele sub formă de pastile care trebuie administrate după masă, altele perisabile, care trebuie refrigerate. Nu există sugestii medicale privind cel mai eficient probiotic, pentru simplul fapt că microbiomul este prea complex ca să poată fi înțeles pe deplin, cel puțin în acest moment. Ar mai trebui precizat că un supliment demn de încredere care conține un miliard de bacterii va pătrunde într-un ecosistem intestinal de 100 trilioane de microbi. Depășit numeric într-un raport de 100 000 la unu, suplimentul ar putea avea un impact neglijabil. Dintr-o perspectivă mai optimistă, pe de altă parte, orice oportunitate de a menține microbiomul la un nivel de echilibru natural merită prețuită. Un supliment nu poate suplini suficient asigurarea probioticelor din alimente, dar este o opțiune la îndemână.

Ca sugestie, poți spori efectele antiinflamatoare luând zilnic o aspirină pentru copii sau o jumătate de aspirină pentru adulți. Aspirina s-a dovedit a fi utilă în prevenirea infarctului sau a unor tipuri de cancer (colorectal, melanom, ovarian sau pancreatic). Până acum însă cele mai puternice

dovezi indică reducerea riscului de cancer colorectal. Alte rezultate au fost destul de neconcludente, potrivit cercetătorilor de la Facultatea de Medicină a Universității Harvard. (Consultă medicul înainte de a-ți administra aspirina în combinație cu alte medicamente, în special dacă au propriety antiinflamatoare sau anticoagulante.)

Renunțările

Opțiunile pe care le-am enumerat nu mai sunt surprinzătoare pentru cei care au acordat atenție avertizărilor privind alimentația dezechilibrată a cetățenilor americani. Eliminarea consumului excesiv de sare, zahăr și grăsimi este cea mai bună metodă de a completa introducerea produselor organice naturale în alimentație. Dar există câteva elemente de luat în considerare.

- *Îmbunătățește-ți fără întârziere alimentația.*
Poftele devin tot mai greu de stăpânit pe măsură ce persistă. Copiii care au de la început o alimentație bogată în zaharuri și sare vor considera că este una normală. Poate că nu mai ești tânăr, dar ca părinte trebuie să fii un bun exemplu pentru întreaga familie.
- *Nu lăsa vârsta să te afecteze*
Pe măsură ce oamenii îmbătrânesc, alimentația li se înrăutățește. Ei se îndreaptă în direcția alimentelor gata preparate, deși acestea nu sunt neapărat nocive acum, când frigiderele din supermarket includ o mulțime de opțiuni sănătoase, cu un conținut mai scăzut de sodiu și grăsimi decât în urmă cu zece ani.

Există și tendința oamenilor în vârstă spre o dietă limitată la câteva preferințe. Acest lucru este extrem de nesănătos la vârste înaintate.

Tractul intestinal își pierde din eficiență odată cu înaintarea în vârstă, ceea ce înseamnă printre altele că nu mai asimilăm vitaminele și mineralele ca atunci când eram tineri. Unele studii au arătat că efectele demenței și pierderii memoriei au fost diminuate considerabil prin introducerea în alimentație a unor minerale precum manganul și zincul. Chiar și medicii țin rareori cont de deficiențele minerale, dar, dacă ești în vârstă, o sugestie bună este aceea de a lua suplimente multifuncționale care asigură necesarul zilnic de minerale. Un sfat și mai bun ar fi acela de a avea o alimentație bine organizată bazată pe produse integrale.

În același timp, când funcția renală se degradează din pricina vârstei, te poți confrunta cu o deficiență de vitamine solubile (vitaminele C și B complex), care sunt eliminate prin urină. Suplimentele cu aceste vitamine sunt utile, mai cu seamă dacă nu reușești să renunți la obiceiurile alimentare nesănătoase.

- *Renunță la alcool.*

Alcoolul are un rol bine stabilit în viața socială americană, majoritatea oamenilor consumându-l într-o măsură mai mare sau mai mică. Beneficiile acestuia în prevenirea bolilor de inimă par a fi răsunătoare, câtă vreme consumul este limitat la un pahar pe zi, de regulă un pahar de vin servit la masă. Cercetările sugerează că legendarele beneficii ale vinului roșu,

tipic alimentației francezilor, nu sunt unice, alcoolul, în general, este benefic.

Publicațiile online ale Facultății de Medicină din cadrul Universității Harvard afirmă că o cantitate moderată de alcool ar avea chiar proprietăți antiinflamatoare, ceea ce pare paradoxal. Nasul roșu al marilor consumatori de alcool este un semnal de inflamație și degradare a funcției hepatice. Beneficiile antiinflamatoare ale alcoolului dispar, făcând loc proceselor inflamatoare provocate de consumul excesiv.

Pentru mulți oameni, un pahar poate duce repede la alte două-trei. În plus, o parte din consumatorii ocazionali vor deveni alcoolici; mai mult, pe măsură ce îmbătrânim, singurătatea, plictiseala și sedentarismul pot duce la un consum excesiv de alcool. Astfel că, într-o perspectivă mai cuprinzătoare, există destule capcane ale alcoolului de care ar trebui să ții cont. Ar fi bine să te menții la o cantitate minimă (un pahar de vin, când ieși masa la restaurant).

- *Consumă hrană proaspătă.*

Unul dintre motivele pentru care antioxidanții au devenit atât de populari este că elimină oxigenul liber din fluxul sangvin, cunoscut sub numele de *radicali liberi*, adică atomii de oxigen care devin reactivi cu alți compuși chimici. Această reacție chimică este extrem de necesară vindecării țesuturilor rănite, de exemplu, așa că ar fi prea simplist să considerăm că radicalii liberi sunt în totalitate nocivi.

În orice caz, o metodă simplă de a contracara această întreagă chestiune este să consumăm hrană proaspătă, să aruncăm uleiul rănced, resturile de mâncare

mai vechi de 24 de ore, alimentele congelate afectate de deshidratare și oxidare etc. Râncezeala este asociată cu oxidarea și dezvoltarea unor microorganisme cu potențial inflamator. În orice caz, nu este de dorit în niciun caz să consumi ulei rânced. Uleiul de măsline extravirgin, presat la rece, este extrem de eficient în combaterea inflamațiilor, dar râncezește foarte repede atunci când ia contact cu aerul, astfel încât este bine să fie depozitat în frigider și să se păstreze la temperatura camerei doar cantitatea care va fi folosită în următoarele două-trei zile.

Așa cum nu este suficient să te concentrezi doar pe lunga listă de alimente antiinflamatoare, nu te fixa pe alte alimente nesănătoase sau nocive. Vrem să-ți folosești discernământul atunci când citești următoarea listă de alimente identificate ca declanșatoare ale proceselor inflamatorii.

Alimente care trebuie evitate sau al căror consum trebuie limitat

- Carne roșie
- Grăsimi saturate sau acizi grași trans (exemplu, grăsimi animale sau grăsimile vegetale hidrogenate din produsele procesate)
- Pâine albă
- Orez alb
- Cartofi prăjiți
- Sucuri carbogazoase care conțin zaharuri

Alte surse demne de încredere adaugă la cele de mai sus alte produse.

- Zahăr alb sau sirop de porumb (deseori utilizat în procesarea produselor care la bază nu sunt dulci)
- Acizi grași omega 6 (vezi mai jos)
- Glutamat de monosodiu (MSG)
- Gluten

Senzația noastră este că alimentația antiinflamatoare trebuie să fie mai bună decât una inflamatorie, pentru că alimentele dovedite ca riscante — cele procesate, fast-food, grăsimile sau dulciurile — declanșează inflamațiile. Legătura dintre inflamații și bolile cronice este prea puternică pentru a fi ignorată, e bine să fii vigilent.

O observație privind acizii grași omega 3 și omega 6: decenii la rând publicul larg a fost educat să considere colesterolul nociv, deși el este un compus biochimic care se găsește în toate celulele și este necesar dezvoltării lor. Același lucru, însă viceversa, s-a întâmplat în cazul acizilor grași omega 3. Suntem de acord cu recomandările generale că peștele de apă rece bogat în omega 3, cum ar fi somonul sau tonul, este benefic sănătății. Dar chestiunea nu e atât de simplă. Mai există un grup de acizi grași, cunoscut sub numele de omega 6. Atât acizii omega 3, cât și omega 6 sunt necesari în alimentația noastră. Organismul nu-i poate produce. Numai că s-a dovedit că acizii omega 6 consumați în exces influențează semnificativ inflamația. Mai mult, pentru că aceste tipuri de acizi grași sunt consumate simultan, efectul dăunător al acizilor omega 6 poate contracara beneficiile acizilor omega 3. Pe scurt, cele două componente trebuie echilibrate. Alimentația occidentală este prea bogată în acizi omega 6 din pricina utilizării excesive a uleiurilor polinesaturate. Aceste uleiuri extrase din surse vegetale — porumb, soia, floarea-soarelui etc. — erau cândva considerate

alimente sănătoase, prevenirea infarctului fiind principalul fundament de susținere a acestei afirmații.

Astăzi, dovezile înclină puternic spre altă concluzie. Studii efectuate asupra unor populații indigene (care folosesc foarte puține uleiuri vegetale procesate și nu consumă alimente semipreparate) sugerează că raportul de consum între omega 6 și omega 3 este de 4:1. Prin contrast, alimentația occidentală este de 15-40 de ori mai bogată în omega 6, cu un raport mediu între omega 6 și omega 3 de 16:1. La niveluri atât de mari, acizii grași omega 6 blochează beneficiile acizilor omega 3. Este puțin probabil să apară studii genetice în acest domeniu, dar se speculează că specia umană, evoluând într-o societate de vânători-culegători, se baza pe o alimentație scăzută în acizi grași omega 6, cu un raport omega 6 — omega 3 de 2:1. Potrivit unor specialiști, apropierea de o alimentație cu un raport de 1:1 între acești doi acizi este ideală.

Printre alimentele bogate în omega 6, uleiurile pentru gătit se află pe primul loc, dar există și altele, după cum urmează.

Sursele principale de omega 6

- Uleiuri vegetale procesate — cele mai importante sunt uleiul de floarea-soarelui, porumb, soia și semințe de bumbac.
- Produse procesate care conțin ulei de soia
- Carne de vită provenită de la animale hrănite cu cereale
- Carne de vită sau de pui provenită de la animale crescute în ferme industriale
- Ouă provenite de la păsări crescute în ferme industriale

- Carne grasă provenită de la animale hrănite cu nutrețuri industriale

Din nefericire, uleiurile polinesaturate, care sunt o parte majoră a prevenției standard a bolilor, se dovedesc a avea dezavantaje serioase în procesele inflamatoare. Singurul ulei vegetal care are un conținut scăzut în acizi omega 6 și ridicat în omega 3 este uleiul din semințe de in. Uleiul de șofrănaș, de rapiță sau de măsline se află printre cele care nu au neapărat un conținut bogat de acizi omega 3, dar au unul scăzut de omega 6, uleiul de măsline aflându-se pe primul loc.

Ca deruta să fie și mai mare, grăsimile saturate „rele“, cum ar fi untura, untul, uleiul de palmier sau de cocos, au un conținut scăzut de omega 6.

Acesta este unul din motivele pentru care metodele standard de prevenție recomandă echilibrul consumului de grăsimi saturate și polinesaturate. Dar pericolul real, se pare, nu depinde de nivelul consumului de alimente naturale, ci de cel de produse procesate. Uleiul de soia este ieftin și ușor de găsit în comerț, prezent în sute de alimente semi-preparate. Carnea de vită provenită de la animale crescute cu cereale pentru a le asigura o cantitate maximă de carbohidrați într-o perioadă minimă de timp are un conținut mai mare de acizi omega 6 decât carnea animalelor hrănite cu iarbă (ca să nu mai spunem de utilizarea excesivă a antibioticelor și hormonilor în cazul animalelor crescute în ferme industriale pentru carne și produse lactate). De asemenea, un conținut mare de omega 6 are carnea de porc sau de pui provenită de la animale hrănite cu cereale în ferme industriale, precum și ouăle de crescătorie.)

Dacă vrei să consumi carne, te sfătuim s-o alegi pe cea provenită de la vite hrănite pe pășune sau carne și ouă de

păsări hrănite natural (păsări de țară). Termenul „animale crescute în aer liber” nu este întotdeauna relevant, pentru că alimentația păsărilor ar putea include totuși nutrețuri industriale. Desigur, aceasta nu este întotdeauna o opțiune viabilă sau facilă. Carnea provenită de la vite hrănite cu iarbă poate avea un preț ridicat și este disponibilă numai în anumite magazine specializate. Fă ce poți. Per total, echilibrarea consumului de acizi grași din alimentație se rezumă la câțiva pași simpli atunci când devii conștient de problemă. Nu te fixa doar pe acest aspect al planului tău nutrițional. Toate elementele aflate pe listă sunt compatibile cu alimentele integrale către care ar trebui să te îndrepti pas cu pas.

Cum să echilibrezi acizii grași

- Gătește cu ulei de șofrănaș și ulei de măsline; uleiul de rapiță nu este la fel de bun, dar este o opțiune acceptabilă.
- Consumă fructe tari nesărate sau cu un conținut scăzut de sare: nuci, migdale, nuci pecan, nuci braziliene. Limitează-ți consumul de nuci bogate în grăsimi, cum ar fi castanele sau nucile de macadamia, precum și arahidele.
- Consumă semințe, cum ar fi semințe de chia fără sare sau semințe de floarea-soarelui, dovleac, cânepă sau in.
- Consumă pește gras — nu mai mult de 180 g săptămânal, precum și produse care conțin microproteine. Dacă ești vegetarian, consumă mai multe fructe tari cu conținut scăzut în grăsimi, cum ar fi nucile sau migdalele, precum și semințe.

- Evită produsele semipreparate, mai ales cele cu conținut bogat de ulei de soia.
- Nu găti cu ulei de soia, floarea-soarelui sau porumb.
- Redu sau elimină din alimentație carnea de vită, de porc sau de pui, provenită de la animale crescute în ferme industriale.
- În cazul în care consumi carne, cumpără doar bucăți de carne macră, sau elimină porțiunile de grăsime.

Interacțiunea hranei cu sistemul unitar minte-corp este fascinantă și complexă. Am vrut să vă oferim informații cuprinzătoare, dar transpunerea lor în practică trebuie făcută într-un ritm personal, ținând cont de faptul că modificarea dietei este un maraton, nu un sprint. Importante nu sunt alegerile pe care le faci, ci opțiunile benefice pe care reușești să le păstrezi în timp.

De aceea, planul tău de acțiune pentru schimbarea opțiunilor alimentare implică unele dintre cele mai simple și directe etape pe care le poți efectua în vindecarea sistemului unitar. Cu toții ar trebui să le dăm prioritate. Dar, dacă obiceiurile actuale persistă, trebuie să ne concentrăm și mai mult pe microbiom și pe conexiunile lui cu procesele inflamatoare. Alimentația este doar unul dintre factori, deloc surprinzător în abordarea holistică. Pentru a asigura cu adevărat sănătatea și echilibrul microbiomului, trebuie să privești sistemul minte-corp ca pe un întreg. Îți oferim o listă utilă care adună cele mai bune informații actuale despre stilul de viață și microbiom. Un astfel de stil de viață ar trebui să includă toate opțiunile menționate în planul de acțiune din ziua de luni și câțiva pași în plus.

Un stil de viață optim pentru sănătatea microbiomului tractului intestinal

- Consumul redus de grăsimi, zahăr și carbohidrați rafinați
- Adăugarea în alimentație a unei cantități suficiente de prebiotice cu care se hrănesc bacteriile: fibre din fructe, legume și cereale
- Evitarea alimentelor procesate chimic
- Evitarea consumului de alcool
- Utilizarea suplimentelor probiotice
- Consumul de alimente probiotice cum ar fi iaurtul, varza murată și murăturile
- Reducerea consumului de alimente care favorizează apariția inflamațiilor
- Concentrarea planului nutrițional pe alimente care combat procesele inflamatoare, cum ar fi suc de portocale organice, proaspăt stoarse
- Gestionarea permanentă a stresului
- Gestionarea emoțiilor „intense”, ca furia sau ostilitatea
- Investigarea afecțiunilor medicale care declanșează procesele inflamatoare, cum ar fi candida sau stresul
- Menținerea unei greutate optime

După cum putem vedea, eliminarea inflamațiilor este, în general, echivalentul unui stil de viață vindecător. De aceea, azi ne vom concentra pe alimentație ca soluție eficientă în abordarea problemelor. În alte aspecte ale vieții, cum ar fi gestionarea greutății sau a stresului, inflamația nu trebuie marginalizată — acestea sunt măsuri dedicate sistemului unitar și sănătății în general.

Martți

Reducerea stresului

Recomandările pentru azi — alege una singură.

Inițieri

- Meditează.
- Practică yoga.
- Efectuează tehnici de control al respirației.
- Programează-ți momente de liniște și relaxare.
- Recentrează-te.
- Identifică stadiile de manifestare a stresului.

Renunțări

- Încetează să alimentezi situațiile stresante.
- Nu încerca să ignori evenimentele stresante din viața ta.
- Îndepărtează-te de factorii de stres cât poți de repede.
- Soluționează situațiile care îți induc stres în mod repetat.
- Analizează problemele cu care te confrunți din pricina frustrării.
- Ordonează-ți obiceiurile sănătoase, transformându-le din haotice în regulate.

Spre deosebire de inflamația cronică, deseori ascunsă și greu de detectat, stresul este un inamic vizibil care este ignorat. În fiecare zi, ne confruntăm în mod conștient cu

aceiași factori de stres în mod repetat: zgomot excesiv și grabă; tot mai multe sarcini la locul de muncă sau acasă; suprasolicitare senzorială pretutindeni; frustrare provocată de trafic; timp insuficient pentru a duce la bun sfârșit sarcinile zilnice. Toți factorii de stres exterior au în comun presiunea și toată lumea știe ce presupune ea. Dacă factorii de stres extern ar fi fost adevărata problemă, înlăturarea lui n-ar fi fost mai grea decât a arunca o piatră din pantof — simțind disconfortul, te vei ocupa de problemă cât se poate de repede. Dar, așa cum știm, stresul este, de multe ori, mai complex. Faptul că el afectează atât de mulți oameni este dovada nepriceperii cu care îl gestionăm. Astăzi, vrem să schimbăm macazul și să încerci să reduci cu adevărat stresul din viața ta. Poate că te descurci bine în a-l îndura zilnic, dar încet-încet, celulele îți vor fi oricum afectate negativ. Într-un capitol anterior am enumerat cele trei stadii ale manifestării stresului, întâi la nivel psihologic și mental, apoi comportamental și, în cele din urmă, fizic. Dar a aștepta acest al treilea stadiu, când apar simptome ca hipertensiunea sau problemele digestive, ar fi o abordare obtuză. Stresul, în acest stadiu, a preluat deja controlul.

Momentul în care stresul preia controlul

Oamenii se plâng mereu de stres, auzind constant despre efectele lui devastatoare, dar nu fac nimic în sensul acesta. Deci ce nu funcționează? Opțiunile pe care ți le prezentăm pentru ziua de marți nu sunt nici noi, nici surprinzătoare. Meditația și yoga sunt acum atât de familiare, încât practicarea lor ar trebui să fie mult mai răspândită decât este de fapt. Programarea unor momente de relaxare și liniște pe parcursul zilei de muncă ar trebui să devină un obicei. A

învăța cum să rămâi echilibrat într-o situație stresantă ar trebui să fie un mecanism de apărare deprins la vârste foarte fragede.

În mod clar, primul și cel mai important pas în reducerea stresului este schimbarea atitudinii. Altfel, capacitatea de a gestiona presiunile vieții cotidiene va rămâne blocată în stadiul de acum, acționând slab și sporadic, fără prea mari rezultate. Într-un fel, situația este asemănătoare cu a urma periodic o dietă draconică pentru slăbit. După cum am menționat mai devreme și cum cei mai mulți oameni își dau seama, dietele temporare nu ne ajută să slăbim. Cei care țin dietă și reușesc să-și mențină pierderea a mai mult de 3 kg timp de doi ani reprezintă 2%. Americanii urmează diete în mod constant, producând mici averi pentru promotorii celor mai noi tendințe în domeniu. Cu alte cuvinte, oamenii fac în continuare ceva ce n-a funcționat niciodată în trecut și mulți procedează așa și în privința stresului.

Pentru a-ți schimba atitudinea față de stres, îți punem la dispoziție o listă de elemente care nu au funcționat niciodată.

De ce iese stresul mereu învingător

Reacții ineficiente la factorii cotidieni de stres:

- Considerăm că este normal să fim puțin stresați.
- Ne simțim neputincioși în fața forțelor exterioare.
- Semnalele stresului (iritabilitate, oboseală, lipsă de entuziasm) sunt ignorate.
- Mecanismele noastre de apărare sunt prea limitate.
- Credem că a îndura stresul este ceva inofensiv.
- Nu recunoaștem sau pur și simplu nu ne dăm seama că suntem stresați.

- Am auzit că este posibil să avem de câștigat de pe urma stresului.

Aceste convingeri și acțiuni sunt autodistructive, deși fiecare dintre ele conține un sâmbure de adevăr. Dacă locuiești într-un oraș aglomerat sau lucrezi pe șantier, agitația din jur depășește puterea ta de control. A îndura stresul nu este ceva inofensiv, dar, dacă ești blocat în trafic sau ai un copil mic, nu poți face mare lucru. Nimeni nu are de câștigat de pe urma stresului, cel puțin nu la nivel biologic, dar unii oameni de succes, ambițioși, susțin că reușita lor se datorează apetenței pentru situațiile-limită, în care pot dovedi că sunt cei mai buni. Aceste mici adevăruri le servesc pentru a masca ceea ce nu vor să recunoască: stresul este un flagel al societății moderne.

Ca să putem cerceta mai adânc, să ilustrăm cele afirmate. Mai întâi, o zi obișnuită pentru domnul A, soț și tată tânăr, cu o carieră ascendentă. Domnul A se trezește târziu și se pregătește în grabă să plece la serviciu. Aude copiii certându-se în altă cameră și strigă la ei să înceteze. Înainte să iasă pe ușă, își sărută soția și îi spune că e prea grăbit ca să mai ia micul dejun. Traficul e infernal, așa că nu ajunge în cea mai bună stare de spirit la serviciu, unde șeful își privește aluziv ceasul și îi reamintește că se apropie termenul de predare a unei lucrări importante.

După o ședință în care întreaga echipă este forțată să producă rezultate, domnul A ia o mică pauză de cafea. Cu un vag sentiment de vinovăție se destinde cu un pahar de alcool la masa de prânz și se simte puțin mai relaxat în decursul după-amiezei. Traficul la ora plecării nu este chiar atât de rău, iar domnul A se simte destul de bine pe drumul spre casă. Revine la rutina domestică atât de familiară, petrece

câteva minute cu copiii și alte câteva ore la computer. Soția domnului A s-a obișnuit deja cu asta. Domnul A se enervează când citește ceva în presă — blestemații ăștia de politicieni! Înainte de a merge la culcare, lucrează puțin la un proiect de serviciu adus acasă. Domnul A și soția au încă o viață sexuală activă, dar sunt amândoi prea obosiți în seara asta. Weekendul pare să fie o idee mai bună.

Această poveste nu este deloc o parodie a vieții obișnuite a milioane de oameni. Fiecare eveniment este un factor de stres, dar, privit din perspectiva standardelor societății, domnul A are o viață bună sau face totul ca s-o obțină. În urmă cu o generație, când conceptul de stres abia apăruse, o zi obișnuită din viața unui om includea fumatul excesiv, considerabil mai mult alcool și poveri domestice mai numeroase în sarcina femeii. Medicina a descoperit o gamă extinsă de efecte ale stresului care ajung până la nivel epigenetic, unde experiențele negative perturbă activitatea genetică. Numai că toate aceste informații noi nu s-au soldat și cu sugestii privind stilul de viață. Noi vrem, acum, să faci primii pași în abordarea conștientizării de sine pentru a reduce nivelul stresului existent în viața de zi cu zi.

Inițierile

Toate recomandările în privința stresului sunt concentrate pe ieșirea din modulul de suprasolicitare a sistemului nervos simpatic, căruia i-am dedicat un capitol întreg. Opusul stresului este relaxarea. Tehnici precum mediația și yoga depășesc simpla relaxare fizică, trecând chiar dincolo de atingerea liniștii și păcii mentale. Însă, relaxarea este primul pas pentru că, fără ea, sistemul minte-corp trebuie

să gestioneze tulburări cauzate de stres, iar această preocupare îi blochează capacitatea de a rezista la experiențe mai subtile. Ambii autori recomandă cu convingere cultura spirituală orientală, care are ca fundament nivelul superior al conștiinței. Recomandăm vindecarea superioară, care poate fi atinsă prin înălțarea nivelului de conștiință. Dar, înainte de toate, oamenii trebuie să revină la starea naturală de relaxare a sistemului minte-corp.

Meditația: Singura tehnică de reducere a stresului pe care o putem stabili pentru fiecare zi a săptămânii este meditația, grație beneficiilor sale holistice. Până acum, am fost deschiși la orice tip de meditație. Exercițiile de concentrare se bucură de popularitate, exercițiile pentru controlul respirației sunt lipsite de efort, meditația asupra inimii este atrăgătoare pentru mulți oameni care au înclinație spre devotament. Nenumărate cărți sau site-uri îți permit să explorezi acest subiect în întregime.

Există câteva experimente restrânse care compară tipurile de meditație pentru a dovedi care este „cel mai bun“. În realitate, „cel mai bun“ nu este un termen adecvat. Meditația cu care te simți confortabil și care poate deveni o practică îndelungată este prin definiție „cea mai bună“. Oamenii renunță la această tehnică atunci când nu-i mai simt beneficiile și continuă doar atunci când sesizează un progres datorită ei. Niciunul dintre aceste elemente nu poate fi prevăzut. (Uneori, meditația este abandonată pentru că viața se desfășoară pozitiv, dar acesta este un semn că a avut efect.) Din perspectiva celor mai evidente beneficii, unda verde se îndreaptă spre meditația *mantra*, datorită vechilor sale rădăcini indiene, unde sute de mantră au efecte specifice; efectul suprem este iluminarea sau suprema conștientizare de sine, netulburată de evenimentele exterioare. O tehnică

mantra simplă, lipsită de conotații religioase, îți este prezentată în continuare.

- Așază-te într-o cameră liniștită, luminată difuz. Închide ochii un minut sau două. Dacă intri într-o stare de somnolență, culcă-te și dormi în loc să meditezi.
- Când te simți echilibrat și respirația îți este relaxată și regulată, spune mantra *so hum*.
- Repetă mantra 15-20 de minute, în funcție de circumstanțele personale și de câtă plăcere îți oferă meditația.
- Nu repeta mantra în mod mecanic, nu este o incantație surdă. Spune *so hum*, atunci când îți vine în minte. Ar putea exista goluri de câteva secunde sau câteva minute. Meditația mantra calmează mintea nu prin blocarea procesului de gândire, ci permițându-i să atingă nivelul natural de relaxare. Nu este un proces forțat sau mecanic. Nu ține de magie. Repetiția reechilibrează mintea prin înclinația sa naturală de a fi calmă și liniștită.
- N-are importanță dacă apare un alt gând. Se va întâmpla întotdeauna. Gândurile sunt o parte naturală a meditației. Întoarce-te încet la mantra. Nu contează de câte ori repeți mantra. Este în regulă și dacă o spui doar o dată și apoi te culci. Înseamnă că aveai nevoie de odihnă. Dacă spui mantra o dată, apoi intri într-o stare mai profundă de meditație, este de asemenea bine, și așa mai departe.
- Meditația îți permite sistemului minte-corp să se reechilibreze, eliberându-se de stres. Pe parcursul procesului poate apărea orice senzație sau gând. Acesta este un tip de meditație normală, eficientă. Dacă o senzație fizică este prea puternică și nu te poți concentra la mantră, atunci concentrează-te pe zona corpului unde

a apărut senzația. Conștientizeaz-o, fără să încerci s-o modifici în vreun fel. După câteva clipe, va începe să se atenueze. Dacă nu se întâmplă asta și resimți un disconfort persistent, deschide ochii câteva minute. Dacă senzația nu se atenuează, așază-te pe pat și așteaptă până când se întâmplă asta. (În cazul durerilor concrete, persistente, trebuie consultat medicul.) Nu lua în seamă gândurile negative: ele vin și se duc. Acesta este un aspect natural al meditației. Dacă gândurile negative sunt prea puternice, deschide ochii și respiră ușor până când gândul se disipează. Odată disipat, poți relua meditația.

- Când a expirat timpul programat pentru meditație, relaxează-te și bucură-te de starea meditativă, cu ochii închiși, respirând ușor. Pentru a asimila starea de relaxare și mai mult, așază-te 5 minute. Nu te grăbi să-ți reiei imediat activitățile; revino treptat la rutina zilnică dacă îți permit circumstanțele.
- Tu decizi cât de des trebuie să meditezi. Este de preferat de două ori pe zi, dimineața și seara, dacă alegi ca meditația să devină un obicei zilnic. Pentru a nu renunța la această practică, mulți oameni se alătură unui grup sau se internează în refugii de meditație. Repet, aceasta este o decizie personală, dar unul dintre beneficiile grupului de sprijin este că reduce posibilitatea de a renunța la meditație.

Controlul respirației: Astăzi, această tehnică este folosită în combaterea stresului. Am menționat-o mai sus în legătură cu procesul de conștientizare în orele de serviciu. Ca să nu fii nevoit să dai paginile înapoi, repetăm instrucțiunile aici.

- Dacă este posibil, găsește un loc retras, luminat difuz, unde poți fi singur, chiar dacă asta nu e o necesitate.
- Închide ochii și concentrează-te.
- Acum, respiră adânc, relaxat, numărând până la 4, la fiecare inspirație, apoi până la 6 la fiecare expirație. Dacă acest lucru necesită efort sau răsuflarea îți devine întretăiată, nu forța. Respiră normal până îți revii, apoi reia procedeul.
- Efectuează minimum 10 respirații controlate. Dacă simți nevoia s-o faci de mai multe ori, continuă 5-10 minute.

Renunțările

Astăzi, „renunțările” se referă la detașarea de situațiile stresante, în care te simți tentat să persisti. Deseori, aceste situații sunt incidente minore care provoacă o tensiune temporară. Dar chiar și acestea pot declanșa o reacție la stres de care n-ai nevoie. Secretul este să acorzi atenție emoțiilor și senzațiilor pe care le simți în corp. Analizează-te de câteva ori pe zi și întreabă-te dacă te simți tensionat, stânjenit, încordat sau presat. Aceste senzații pot fi fizice sau mentale: din perspectiva stresului, sunt identice. Scopul în ziua de marți este să ieși din situațiile negative, să-ți găsești timp pentru tine și să-ți recapeți starea de echilibru și relaxare.

Când stresul este mai mult decât incidental, este nevoie de mai mult. Luăm în serios faptul că stresul iese învingător în multe cazuri, dacă nu chiar în majoritatea acestora. De aceea, pentru a te elibera din tentaculele stresului, trebuie să analizăm în profunzime problema și soluția.

Stresul analizat în profunzime. Dedesubturile

Factorii exteriori de stres sunt, în general, aceia cărora cercetătorii le acordă cea mai mare atenție. Cobaii sunt subiecți de studiu foarte utili în cercetarea de laborator, dar nu au o viață interioară comparabilă cu a oamenilor, astfel că experimentele sunt concentrate pe stresul fizic. Într-un studiu celebru, cobaii au fost așezați pe o placă de metal care emitea șocuri electrice inofensive, administrate aleatoriu și, după câteva zile, sistemul imunitar al cobailor a fost drastic compromis. Ei manifestau nervozitate și lipsă de coordonare; unii au murit sau au ajuns într-o stare de epuizare totală.

Motivul pentru care șocurile inofensive au provocat acea deteriorare semnificativă este un factor invizibil: *imprevizibilitatea*. Anticiparea șocului a acționat asupra cobailor ca sabia lui Damocles. Incapabili să-și prevadă viitorul și știind că va apărea, inevitabil, un nou șoc, cobaii au fost menținuți într-o stare permanentă de stres interior. Și în cazul oamenilor, stresul se agravează atunci când are un caracter întâmplător, imprevizibil, repetitiv și independent de controlul individului. Însă, studiul pe cobai a atins un alt punct critic: stresul interior este identic sau chiar mai puternic decât stresul exterior. Anticiparea durerii ne afectează la fel de mult ca durerea în sine. Aceasta ne dezvăluie cheia reducerii stresului: abordarea lui din interior. Nu poți să controlezi numărul de factori exteriori de stres, dar ești în stare să-ți controlezi percepția și interpretarea. Imaginează-ți diferența dintre a merge la concert și a asculta punctul culminant al partiturii cimbalului din *Uvertura 1812* de Ceaikovski, sunete plăcute și binevenite, și zgomotul perceput când cineva din spate izbește cele două discuri de

alamă aproape de urechea ta. Același stimul extern, cu o reacție internă foarte diferită. Plăcerea se transformă într-un atac invaziv.

Anterior am prezentat „soluția nou-născutului” la stresul acut, bazată pe strategiile părinților de reducere a nivelului de stres. Acum vrem să extindem aceste strategii la stresul cronic cotidian, care provoacă cele mai mari distrugerii pe termen lung. Modificându-ți percepția și interpretarea factorilor externi de stres, poți să le reduci spectaculos efectele.

Caracterul întâmplător și imprevizibilitatea

Acești doi factori sunt corelați, de vreme ce caracterul întâmplător implică imprevizibilitatea. Stresul câștigă teren din pricina apetenței noastre pentru șoc și surpriză. Pe cât de teribile sunt dezastrele și catastrofele, știrile de presă au depășit stadiul unei prezentări la oră de vârf, trecând la o expunere neîntreruptă prin intermediul internetului și al televiziunilor de știri care alimentează, la nesfârșit, foamea de știri negative. Jocurile video violente și filmele de acțiune sau aventură potolească aceeași foame în mod imaginar. Numai că explozia de adrenalină, declanșată de reacția la stres, nu deosebește realul de imaginar. La un moment dat, chiar dacă nu devii dependent de adrenalină, în sinea ta ai probabil o impresie pozitivă despre viața trăită intens și activ (probabilitatea este mai mare dacă ești bărbat).

În ansamblu, situațiile întâmplătoare au creat haosul cotidian la care ne-am adaptat cu toții. Trebuie să privești haosul ca pe un factor care sporește nivelul de stres, nu ca pe un aspect inevitabil al vieții. Desigur, viața este

întotdeauna imprevizibilă și nu trebuie neglijată nici incertitudinea creativă. A nu ști ce tablou vei picta sau ce piesă muzicală vei compune face parte din plăcerea de a fi creativ. Dar, în viața de zi cu zi, este totuși important să ții haosul sub control.

Îți oferim câțiva pași importanți.

- Ordonează-ți programul zilnic: trezește-te și mergi la culcare, la aceleași ore, în fiecare zi. Mănâncă de trei ori pe zi, la ore regulate.
- Stabilește-ți un stil de viață ordonat și controlează-ți comportamentul haotic. Acest lucru este foarte important dacă ai copii mici, pentru că previzibilitatea dezvoltă încrederea. La serviciu, predictibilitatea dezvoltă loialitatea și cooperarea; în relațiile personale, intimitatea.
- A fi previzibil nu înseamnă a fi plictisitor sau lipsit de originalitate, ci presupune calități asemenea celor evidențiate în continuare.
 1. Nu manifesti nervozitate sau frustrare.
 2. Nu critici pe nimeni în public.
 3. Ești o persoană responsabilă.
 4. Îți îndeplinești promisiunile.
 5. Ești o persoană de încredere în concretizarea planurilor.
 6. Încurajezi comunicarea sinceră.
 7. Ești disponibil.
 8. Nu invadezi spațiul celorlalți.
- Devenind o persoană previzibilă, vei încuraja și alte persoane, în special membrii familiei, să-ți urmeze exemplul.
- Acordă atenție riscurilor pe care le implică viitorul (de exemplu, încheierea unor asigurări, menținerea sănă-

tății prin metode de prevenire a bolii, ținerea automobilului în condiții tehnice adecvate).

- Creează-ți o rețea de sprijin pentru momente de dificultate. La rândul tău, acordă sprijin celorlalți.
- Înfruntă situațiile de criză, fără ocolișuri. În astfel de momente, comunică-le membrilor familiei și prietenilor prin ce treci. Nu te izola și nu complica problemele înfruntându-le de unul singur.

Lipsa controlului

Stresul se amplifică atunci când simți că pierzi controlul. În experimentele pe animale, controlul aparține întotdeauna celui care execută experimentul, dar, în natură, animalele sunt organizate în grupuri, în care ierarhia este clară. Un mascul alfa dintr-un grup de maimuțe cheltuie timp și energie conservându-și statutul, dar un element stabil este faptul că un singur mascul va avea acest statut, în timp ce masculii subordonați își vor găsi și accepta locul în cadrul grupului. La oameni, situația este însă atât de complexă, încât modelele animale sunt deseori irelevante. Băiatul de la registratură visează să ajungă manager — spre deosebire de animale, oamenii visează, speră, aspiră și creează strategii.

Controlul presupune deci adaptarea aspirațiilor interioare la realitatea exterioară. Dacă simți că îți controlezi trăirile, atunci ești în control. Este posibil ca evenimentele externe să nu te plaseze într-un rol de conducere, dar asta nu înseamnă nimic în comparație cu capacitatea de a depăși stresul, fără să-ți pierzi controlul. Imaginează-ți o sută de mașini blocate în trafic. Dacă ai putea monitoriza ritmul cardiac, tensiunea arterială, activitatea cerebrală și respirația tuturor șoferilor, ar apărea o sută de rezultate diferite,

fiecare dintre ele depinzând de interpretarea interioară a evenimentului. La capătul negativ al spectrului, cei mai streșați șoferi vor reacționa după cum urmează.

- Îi enervează că sunt puși în dificultate.
- Se plâng că sunt prea des blocați în trafic.
- Se așteaptă ca lucrurile să se desfășoare așa cum și-ar dori și dacă nu se întâmplă asta, se simt frustrați.
- Cedează la sentimentul reflex de furie.
- Dau vina pe ceilalți șoferi, considerându-i idioți.
- Devin ursuzi și nervoși față de ceilalți pasageri din mașină.
- Sunt îngrijorați că vor întârzia.

Este normal să ai astfel de sentimente, dar ele se amplifică în cazul celor care au personalitate tip A. Nu e neapărat necesar să fii obsedat de control, ca să te streseze o situație care nu depinde de tine. Totuși, dacă ai pretenția de a fi tot timpul în control, te afli în dezavantaj când evenimentele nu se desfășoară așa cum te-ai aștepta.

Este greu să trăiești în preajma persoanelor cu personalitate dominantă, cu atât mai mult cu cât ele sunt de părere că numai opinia lor este corectă — de fapt, aceasta este o trăsătură definitorie a personalității dominante. O altă caracteristică a acestora este că dau vina pe ceilalți, în timp ce își găsesc scuze. Sunt tipicare și vor fi la fel de critice și în cazul unei greșeli de tipar dintr-un raport, și în cel al unui proiect eșuat. Exigențele lor nu vor fi atinse niciodată; sunt zgârcite cu laudele, în cazul în care le-ar acorda vreodată. Se așteaptă ca restul lumii să aibă aceleași valori și standarde după care se ghidează ele însele (cum ar fi exemplul șefului care spune: „Nu-ți cer nimic din ce n-aș face eu însumi”). Emoțional, sunt încordate, anxioase și se tem

să-și exteriorizeze sentimentele, pentru a nu părea slabe și vulnerabile.

Această descriere oferă o avertizare generală privind reacțiile care nu funcționează, atunci când simți că o situație îți scapă de sub control. Într-o anumită măsură, cu toții suntem tentați să ne impunem voința, să le cerem celorlalți câte ceva, să insistăm că opinia noastră este cea mai bună etc. În interior însă, cauzele fundamentale sunt anxietatea și teama. Pentru a ne liniști, este necesar să ne recăpătăm controlul, cel interior fiind prioritar, apoi să ne străduim să restabilim ordinea în factorii exteriori.

Sunt de luat în considerare câțiva pași:

1. *Învață să te reechilibrezi.* Aceasta este o aptitudine care se dezvoltă natural, practicând meditația. Cu toții am avut, când și când, sentimentul de echilibru — adică relaxare, liniște, atenție, spirit de observație, realism. În cazul multora, acest sentiment este resimțit în piept.
2. *Învață să-ți recunoști dezechilibrul interior.* Și cu această senzație suntem familiarizați. Este marcată de: anxietate, hiperactivitate mentală, incertitudine, de sentimentul că suntem bruiți de situații exterioare, puls ridicat, respirație superficială și întretăiată, fluturi la stomac, tensiune, încordare musculară.
3. *Dezvoltă-ți capacitatea de a te reechilibra ori de câte ori îți este perturbat echilibrul.* O poți face, însușindu-ți pasul 1 și 2: când vei reuși să recunoști dezechilibrul, te vei putea întoarce la starea de echilibru. Pentru a putea face asta, sunt utile câteva tehnici simple asemenea celor enumerate în continuare.
 - Identifică factorul de stres.
 - Îndepărtează-te de situația stresantă.
 - Găsește un loc liniștit unde să te retragi.

- Închide ochii și concentrează-te asupra inimii.
 - Controlează-ți respirația: efectuează câteva respirații adânci, regulate — inspiră numărând — până la 4, și expiră numărând până la 6.
 - Dacă ai timp, meditează după ce te vei simți calm și reechilibrat.
 - Continuă pașii de mai sus, până când ajungi din nou în zona ta de confort.
 - Nu te grăbi să revii la situația care ți-a creat stres, rămâi în stare de relaxare câteva ore, preferabil o zi.
4. *Dacă te găsești la serviciu într-o situație pe care n-o poți controla, ia măsuri.* Companiile au început să înțeleagă că angajații sunt mai eficienți și acceptă mai multe responsabilități când au libertatea de a lua decizii. Nu este obligatoriu să păstrezi o slujbă în care superiorii ierarhici controlează totul în cel mai mic detaliu și impun reguli stricte. Încearcă să obții mai multă putere de decizie și libertatea de a-ți pune în aplicare propriile soluții. Dacă aceste solicitări îți sunt respinse, analizează-ți opțiunile și acționează, ținând cont de ele.
 5. *Analizează-ți propriul comportament dominant.* Examinează-te în mod obiectiv și încearcă să fii mai indulgent și mai puțin dezaprobat, critic sau exigent. Acestea sunt trăsăturile evidente ale unei abordări rigide a autocontrolului.
 6. *Nu uita să te relaxezi și să fii mai puțin exigent cu tine însuși.*
 7. *Învață să fii maleabil înainte de a interveni și de a-ți impune voința.*
 8. *Găsește modalități de amuzament.*
 9. *Fă o prioritate din a le oferi celorlalți momente de fericire.*

Repetiția

Stresul este cumulativ. Cu cât este mai repetitiv, cu atât va crea vătămări mai mari. O singură picătură nu va umple paharul. Această lecție este atât de simplă și evidentă, încât nimeni nu și-ar imagina că trebuie s-o învețe la nesfârșit. Dar te confrunți cu un factor repetitiv de stres, probabil, din pricină că persiști într-un comportament inconștient. Cuplurile în vârstă au certuri bazate pe aceleași motive ani sau decenii la rând, până când totul devine un ritual. Politicienii ne înfurie când mint sau omit adevărul de parcă n-ar fi stat lucrurile așa de când s-a inventat politica. Părinții ridică tonul la copiii neascultători, care îi ignoră sau sunt cuminți puțin timp, după care revin la obrăznicii.

De regulă, stresul autoindus este marcat de repetiție. El intră în categoria deja menționată a persistării în comportamente inutile sau „a aplicării continue a unor soluții care nu funcționează niciodată”. În aceeași ordine de idei, suportăm la nesfârșit lucruri care ne-au stresat mereu. Este latura pasivă a sindromului: soția care oftează când soțul o umilește pentru a mia oară; mama care nu reușește să domolească încăierarea copiilor; funcționarul care strânge din dinți la presiunile unui șef abuziv; elevul gălăgios care s-a obișnuit să fie pedepsit.

Latura pasivă a sindromului este victimizarea, lăsând lucrurile negative să se repete, pentru că simți că meriți ce ți se întâmplă sau pentru că nu reușești să le pui punct. Latura activă a sindromului este impunerea voinței, repetarea îndărătnică a aceluiași comportament autodistructiv, pentru că insiști ca lucrurile să se desfășoare așa cum le dorești. La nivel celular, povestea este aceeași din ambele perspective. O reacție la stres subtilă este activată perpetuu.

Acum știm ce *nu* funcționează, să vedem și ce este eficient. Noi credem — și am făcut aceste sugestii în cărțile anterioare — că trebuie să evaluezi ce poți soluționa, ce trebuie să suporti și ce trebuie să abandonezi. Cei mai mulți oameni îndură stresul repetitiv pentru că nu reușesc să ia o decizie. Ei oscilează între aceste trei variante: uneori, încearcă să găsească soluții; alteori, suportă situații dificile (cea mai comună reacție); renunță, pur și simplu, atunci când lucrurile se agravează. Violența domestică este un exemplu notoriu al acestei harababuri și, chiar și atunci când partenerul abuzat reușește să părăsească relația, este vorba doar de un răgaz temporar până la reîntoarcere. Chiar dacă nu trăim această experiență extremă, cu toții avem tendința de a suporta situații de stres repetitiv, din pricina nehotărârii. Genul de stres care se repetă la nesfârșit ar putea începe ca un eveniment minor, dar picătură cu picătură se umple paharul și atunci nu factorul de stres în sine este principala problemă, ci furia reprimată, revolta și frustrarea care vor face victime.

Nehotărârea te ține în suspans, iar asta echivalează cu anticiparea durerii, care, așa cum am menționat, s-a dovedit a fi mai stresantă decât durerea propriu-zisă. Hotărârea, pe de altă parte, restabilește simțul controlului. Nu există nicio garanție că rezultatul va fi bun, dar, în loc să aștepti și să anticipezi, îți continui viața. Criteriile pe care ți le recomandăm atunci când te confrunți cu stresul cumulativ sunt consemnate în continuare.

- *Găsește o soluție.*

Prima și cea mai bună soluție este să cauți permanent să ameliorezi situația. Unii factori de stres sunt externi, cum ar fi mediul de lucru zgomotos, haotic sau traficul de dimineață. Dar foarte mulți factori repetitivi de stres sunt umani

și în cele mai multe cazuri, apar în traiul în comun. Deci, ce trebuie să faci pentru a îmbunătăți o relație care a atins un punct critic sau o situație de la serviciu, unde o persoană pe care n-o poți evita îți creează stres permanent?

Pasul 1. Evaluează-ți posibilitățile de a rezolva cu succes o problemă. Întrebarea-cheie este dacă persoana de la celălalt capăt al problemei este dispusă să te asculte, să se schimbe, dacă poate să negocieze rezonabil fără să se înfurie sau să se împotrivească și dacă ai încredere că va respecta condițiile convenite împreună. Nu e puțin lucru să-i ceri toate astea unei persoane și trebuie să inversezi rolurile și să respecti și tu aceleași exigențe. Ești responsabil de sentimentele și reacțiile tale. Reproșul apare în urma unor emoții care spulberă mereu termenii învoielii. Sentimentul de vinovăție va duce la reconciliere, dar, în cele din urmă, va provoca resentimente. Parte a analizei tale ar trebui să fie și rigiditatea impasului. Dacă ai atins punctul în care orice discuție este exclusă sau, mai rău, ai pierdut orice contact, nu există soluție. Înainte de a aborda orice altă variantă, trebuie să restabilești un nivel de comunicare.

Pasul 2. Notează argumentele pro și contra fiecărei soluții posibile. Acordă-ți timp să reevaluezi lista sau să adaugi alte elemente. O soluție cu adevărat viabilă are nevoie de o analiză profundă. Fii cât se poate de rațional și obiectiv. O abordare bună este aceea de a pretinde că problema nu este a ta, ci a unui prieten care-ți cere sfatul. Ce argumente pro și contra i-ai prezenta în privința unei soluții aparent posibile? Când

alcătuiești lista, asigură-te că poverile sunt împărțite în mod egal după adoptarea schimbării.

Pasul 3. Prezintă cea mai bună soluție din listă când începi deliberările. Nu pune lista pe masă și nu oferi multiple posibilități, asta creează confuzie. Chiar dacă sunt chestiuni personale la mijloc, nu lăsa ca această confruntare să devină o expunere a nemulțumirilor. Există tentația de a trece în revistă toate lucrurile care nu au funcționat încă din prima zi. Înfrânează-ți-o! De cele mai multe ori, cealaltă persoană știe deja că există o problemă. De multe ori fraza „trebuie să discutăm” vine ca un șoc pentru cealaltă persoană. În general, este bine să limitezi, inițial, discuția la maximum 15 minute. Trebuie să-ți atingi scopul — soluția la care te-ai gândit — și cealaltă persoană merită un timp de gândire ca să asimileze ce se întâmplă. Cel care propune schimbarea are întotdeauna responsabilitatea de a conduce negocierile, ceea ce înseamnă că trebuie să-și păstreze calmul și să fie cât se poate de corect în privința opiniilor partenerului de discuție. În cele din urmă, dacă tu ești cel care inițiază soluția, așteaptă un răgaz de calm, când problemele s-au disipat puțin. Cele mai nepotrivite momente de a pune în discuție anumite probleme sunt când ești nervos, când critici, când ai consumat alcool ori când adresezi sau primești vreun reproș.

Pasul 4. Dacă ați ajuns la o înțelegere, du-ți la îndeplinire partea de promisiuni, cerând asta și celeilalte persoane. Negocierile n-au niciodată succes, decât dacă ambele părți simt că au ceva de câștigat, dacă se simt în siguranță și dacă găsesc o modalitate prin care

să-și păstreze demnitatea. Situațiile reciproc avantajoase nu sunt doar un ideal; sunt singurul rezultat acceptabil pentru că, dacă unul din parteneri este în dezavantaj, comportamentul i se va înrăutăți în timp. Și, nu uita, ești responsabil numai pentru partea ta de promisiuni. Nu este cazul să-l cicălești pe celălalt sau să-i împrăștiezi memoria, să monitorizezi dacă se conformează sau să-i adresezi reproșuri dacă soluția nu dă rezultate. Recidiva este parte a tendinței noastre de a rezista la schimbare. Cea mai bună tactică este să punctezi asta într-o discuție viitoare, exact în momentul în care soluția este acceptată. Astfel, elimini tensiunea de a supraveghea și de a aștepta să vezi dacă partenerul de discuție își respectă promisiunile. În cele din urmă, analizează-te cu onestitate, dacă soluția nu funcționează. În loc să renunți, renegociază; de data aceasta, întreabă-ți partenerul de discuție dacă are o soluție mai bună. Compromisurile sunt mai ușor de făcut atunci când două persoane ajung în punctul în care spun: „Am făcut ca mine, am făcut ca tine, cum procedăm acum?”

- *Suportă o situație dificilă*

Cele mai multe probleme se agravează când sunt lăsate să degenereze; totuși, avem toți tendința să suportăm situații neplăcute din pasivitate, inerție sau teamă de conflict. Situația dificilă este conflictul. A nu discuta despre el sau a-i nega existența are doar darul de a-l camufla. Pentru că avem tendința de a aștepta prea mult, problemele erup sub forma sentimentului de ură și atunci negocierea devine mult mai dificilă. Motivul pentru care cuplurile nu reușesc să ajungă la o înțelegere nu este de regulă faptul că diferendele sunt

grave, ci că momentul soluțiilor facile a fost depășit. Dacă simți azi că ești nevoit să suporti stresul cauzat de relația ta sau de slujbă, atunci ai depășit deja acest moment.

Dar uneori tot ceea ce facem este să persistăm. Dacă ai explorat posibilitatea unei soluții fără succes, trebuie să notezi pe hârtie argumentele pro și contra ale suportării situației. De multe ori există factori adiacenți — de exemplu, o soție frustrată s-ar putea gândi la situația copiilor, un angajat nemulțumit ar fi privat de perspectiva unei slujbe noi. Nimeni nu are libertate totală de decizie și nici nu este complet lipsit de responsabilități. Ai putea puncta ideile pe coloane: *Argumente în favoarea mea / Argumente în favoarea noastră* și *Argumente potrivnice mie / Argumente potrivnice nouă*. Din punct de vedere emoțional, cei mai mulți oameni se consideră, din perspectiva suportării unei situații stresante, perdanți sau înfrânți, victime sau martiri. Este greu să eviți aceste sentimente, care au un fundament real, din moment ce ai eșuat în găsirea unei soluții.

Trebuie să te concentrezi pe părțile pozitive ale situației și să perseverezi. Soțiile găsesc moduri de a-și păstra căsnicia în circumstanțe mai puțin fericite, iar cheia este să știi că este decizia lor, nu o capcană în care au căzut împotriva propriei voințe. În urma deliberărilor, este preferabil să fii mulțumit pe cât posibil, cu decizia finală. Coloanele dedicate elementelor „Argumente în favoarea mea / Argumente în favoarea noastră” trebuie să conțină raționamente juste, nu scuze. A persista într-o situație dificilă este, de multe ori, un compromis. Lucrurile la care va trebui să renunți vor fi resimțite mai greu, însă, dacă ești nehotărât, asemenea diferenței dintre a oferi de bunăvoie o sumă de bani unei persoane fără adăpost și a ți se fura aceeași sumă din buzunar.

În cele din urmă, întreabă-te dacă folosești următoarele argumente negative pentru a persista în situația dificilă:

- nu am altă soluție;
- mi-e teamă să plec;
- nu pot să-mi port singur de grijă;
- sufăr, dar asta nu are importanță;
- trebuie să-mi păstrez loialitatea indiferent de orice;
- este doar vina mea;
- lucrurile se vor rezolva în timp.

Acestea sunt răspunsuri distructive, născute din sentimente de teamă și vinovăție. Când îți trece vreunul prin minte, fă un pas înapoi și întreabă-te în mod obiectiv: „Este chiar adevărat?” Nu uita, țelul tău este să iei o decizie în urma căreia suportarea situației reale este cât de pozitivă se poate în circumstanțele date.

• *Renunțarea*

A treia opțiune este o încheiere decisivă. Asemenea deciziei de a suporta stresul — renunțarea, în general, se produce prea târziu — se impune emoțional când ai atins limita suportabilității. Nu te judecăm, ai putea avea multe motive de renunțare, acela de a-ți apăra drepturile, fiind cel mai bun. Este necesar, întotdeauna, ca decizia să-ți aducă mulțumire, nu să fie ultima soluție sau un act de disperare.

Ia creionul și foaia de hârtie și enumeră argumentele pro și contra deciziei de renunțare. Este util să adaugi și a treia coloană intitulată „Ce se va întâmpla după aceea?”. Consecințele renunțării la o căsnicie sau la slujbă nu pot fi minimalizate. Despărțirile produc mereu răni sufletești. Cele profunde se vindecă mai greu decât ai anticipat. Partea pozitivă a renunțării implică, uneori, o perioadă de fericire

în care te simți eliberat de tensiune, discordie, ostilitate și stres în general. La fel de frecvent însă, această perioadă de fericire provoacă un recul emoțional, însoțit de depresie, sentiment de vinovăție și anxietate.

Nu prezicem sfârșitul lumii — trebuie doar să ai așteptări realiste din punct de vedere psihologic. Reculul emoțional al despărțirii variază de la individ la individ. Din nefericire, pare a fi specific naturii umane ca despărțirea să fie bazată pe motive egoiste. A-ți apăra propriul interes, cu o notă de răzbunare dacă mariajul se destramă, devine principalul motiv. Încearcă să nu cazi în plasa instinctului de autoconservare cu orice preț. El dezvăluie elemente de teamă și nesiguranță. Fii conștient de ceea ce simți în interior, pentru că, dacă motivele care te conduc sunt răzbunarea și furia, ele maschează o suferință care trebuie vindecată.

Miercuri

Măsuri antiîmbătrânire

Recomandările de azi — alege una singură.

Inițieri

- Meditează.
- Alătură-te unui grup social de sprijin.
- Consolidează-ți legăturile emoționale cu membrii familiei și cu prietenii apropiați.
- Ia suplimente de vitamine și minerale (dacă ai peste 65 de ani).
- Menține un echilibru între odihnă și activitate.
- Explorează zone noi de interes.
- Dedică-te unei activități mentale stimulative.

Renunțări

- Nu fi sedentar — ridică-te și fă mișcare zilnic.
- Examinează-ți sentimentele negative.
- Repară relațiile deteriorate care au însemnătate pentru tine.
- Acordă atenție lipsurilor și dezechilibrelor din alimentație.
- Analizează stereotipurile negative despre vârstă și discriminarea persoanelor vârstnice.
- Învăță să-ți înlături teama de moarte.

Vestea bună referitoare la prevenirea sau inversarea procesului de îmbătrânire este că a devenit posibilă cu adevărat. Vremea iluziilor a trecut. Comunitatea medicală cunoaște tot mai multe lucruri legate de îmbătrânire, ceea ce nu se întâmpla înainte — de fapt, era chiar un mister. Nu există un proces singular denumit îmbătrânire. Ea este la fel de multidimensională ca viața însăși. Faptul că îmbătrânirea este imposibil de definit îi va surprinde pe mulți oameni. Ei confundă îmbătrânirea cu simptomele sale — pierderea masei musculare, ridurile, slăbirea vederii etc. Dar simptomele răcelii nu trebuie confundate cu cauza, și simptomele îmbătrânirii sunt la fel de departe de cauză ca afectarea nasului de virusul răcelii.

Cercetări recente au găsit explicația în modificările genetice, dar activitatea genetică, așa cum am văzut, poate fi influențată puternic de stilul de viață.

Pentru că oamenii trăiesc mai mult în prezent, este realist să afirmăm că abia peste vârsta de 50 de ani intri în a doua parte a vieții; spre deosebire de copii, care în primele două decenii de viață se dedică procesului de dezvoltare în ființe umane complet funcționale, o persoană de 50 de ani deține un bagaj de cunoștințe, aptitudini și experiență când intră în a doua parte a vieții. Cu alte cuvinte, felul în care îmbătrânești — sau nu — azi va transforma anii bătrâneții într-o curbă ascendentă sau într-un declin constant. În ciuda influențelor genetice sau biologice, opțiunile îți aparțin în cea mai mare parte.

După cum se prezintă lucrurile, experiența universală a înaintării în vârstă nu poate fi redusă la o cauză unică sau la un rezultat singular. Opinia societății despre îmbătrânire și bătrâni este la fel de importantă ca evenimentele care se produc la nivel biologic. Zicala „ești atât de bătrân pe cât te

simți“ punctează un al treilea factor, cel psihologic. Luat în ansamblu, tabloul îmbătrânirii este derutant, ducând la o colecție de aspecte de bază care se aplică diferit în funcție de individ, după cum vei putea observa în continuare.

- Înainte, se considera că îmbătrânirea începea biologic pe la 30 de ani, cu deteriorare fizică de 1% pe an pe măsura înaintării în vârstă. Acum ne dăm seama că acest punct de vedere era corelat cu simptomele îmbătrânirii. La nivel celular și epigenetic, simptomele de degradare a funcțiilor biologice apar mult mai devreme.
- Întregul sistem minte-corp este afectat de procesul de îmbătrânire, dar nu într-un ritm previzibil.
- Pentru că procesul de îmbătrânire este atât de variabil, unii oameni sunt biologic mai tineri decât o indică vârsta lor cronologică, iar alții, mai bătrâni.
- Îmbătrânirea duce, în cele din urmă, la deces din pricina deteriorării specifice a unui sistem (de regulă, cel respirator). La momentul decesului, marea majoritate a celulelor încă funcționează normal sau cel puțin suficient de bine ca să asigure supraviețuirea.
- Există oameni la care se ameliorează anumite simptome de îmbătrânire pe măsură ce înaintează în vârstă, în special în zona memoriei, a rezistenței masei musculare și a acuității mentale. Acest lucru conduce la concluzia că îmbătrânirea nu este obligatorie. Dacă este adevărat, de ce îmbătrânim?

Confruntată cu un tablou atât de derutant, medicina n-a putut încadra îmbătrânirea în categoria bolilor — îmbătrânirea nu este totuna cu îmbolnăvirea, chiar dacă bătrânii sunt mai predispuși la asta decât tinerii. Sfântul Graal al

fizicii, râvnit decenii la rând, este cunoscut sub numele de „teoria totului”, o explicație a tuturor forțelor fundamentale din Univers. În medicină nu există o astfel de teorie în privința îmbătrânirii. Când răcești, vei manifesta pe parcursul unei săptămâni o serie de simptome comune tuturor celor care au contractat o răceală, dar îmbătrânirea este un proces care parcurge decenii și doi oameni de 70 de ani nu arată identic sau măcar aproximativ la fel. Suntem cu toții unici și procesul de îmbătrânire evidențiază aceste trăsături unice.

Fenomenul *antiîmbătrânire* a făcut un salt enorm în ultimii 20 de ani, când a devenit limpede că procesul de îmbătrânire depinde fundamental de ADN. Acum știm, grație descoperirilor epigenetice, că experiențele de viață ne afectează constant activitatea genetică, lăsând urme sau amprente durabile. Nimeni nu poate spune cu certitudine dacă un anumit marker va persista câțiva ani, decenii sau toată viața, dar un factor crucial este de necontestat: stilul de viață are consecințe genetice. Chiar și gemenii univitelini, născuți cu același genom, vor avea la 70 de ani o activitate genetică la fel de diferită ca a unor frați care nu sunt gemeni; uneori, diferențele vor fi la fel de mari precum cele dintre indivizi fără nicio legătură de sânge.

Cea mai recentă descoperire în domeniul *antiîmbătrânire* este aceea că procesul de îmbătrânire începe timpuriu. Într-un studiu din 2015 al unei echipe de cercetători conduse de Daniel W. Belsky în cadrul Universității Duke, ținta principală a fost vârsta biologică (vârsta corpului) în comparație cu vârsta cronologică (anii din punct de vedere calendaristic). În mod tradițional, cercetarea procesului de îmbătrânire s-a concentrat în special pe oamenii în vârstă care prezintă deja simptome ale unor afecțiuni provocate de stilul de viață. Echipa de la Universitatea Duke a studiat

însă 954 de tineri, analizând markerii îmbătrânirii în trei etape în intervalul de vârstă cuprins între 30 și 40 de ani: „Înainte de mijlocul vieții, subiecții care îmbătrâneau mai repede prezentau capacități fizice mai reduse, declin cognitiv și senilitate, aspect îmbătrânit și o stare de sănătate pe care participanții și-au evaluat-o ca deteriorată“. Aceste descoperiri au amplificat ideea de antiîmbătrânire, plasând inițierea întregului fenomen cu decenii înainte de instalarea simptomelor de boală și infirmitate. Așa cum am demonstrat în această carte, elemente care acționează în timp contribuie la apariția a numeroase afecțiuni și îmbătrânirea, care afectează întregul organism, este și ea adăugată pe listă.

Stabilirea celor mai influenți biomarkeri ai îmbătrânirii este un subiect controversat — posibilitățile variază de la rețelele neurale la celulele T și markerii epigenetici. Numai atunci când această chestiune va fi clar stabilită fenomenul antiîmbătrânire va putea fi măsurat cu precizie. Acest lucru nu este surprinzător, dat fiind că procesul este incredibil de complex și ne afectează în mod diferit. Totuși, după toate standardele, povara luptei antiîmbătrânire rămâne la latitudinea fiecărui individ, fără promisiunea vreunei soluții magice în viitor.

Când faci anumite alegeri azi, ține minte ceva. Pe cât este de unic modul în care îmbătrânești, pe atât de unic este și procesul de antiîmbătrânire. Cu cât vei înțelege mai bine acest fenomen, cu atât mai bine îți vei putea personaliza programul de *antiîmbătrânire*. Cele mai semnificative variabile care afectează, în general, procesul de îmbătrânire, potrivit celor mai recente cercetări, îți sunt prezentate acum.

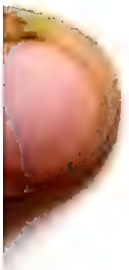
Încetinirea procesului de îmbătrânire, cele mai importante 10 variabile

- Relații satisfăcătoare cu familia, prietenii și comunitatea.
- Rezistență emoțională, capacitate de a-ți reveni după dificultăți și eșecuri.
- Managementul stresului.
- Program de reducere a inflamațiilor, care include alimentația și emoțiile puternice, cum ar fi furia și ostilitatea.
- Somn adecvat în fiecare noapte.
- Meditația, yoga, controlul respirației.
- Activitate fizică moderată pe parcursul zilei; reprize de mișcare care să întrerupă perioadele lungi de inactivitate.
- Atitudine pozitivă față de vârstă și trecerea timpului.
- Eliminarea toxinelor, inclusiv a fumatului și a alcoolului.
- Atitudine mentală juvenilă — curiozitate, deschidere, învățarea unor lucruri noi.

Enumerate cu aproximație în ordinea priorității, aceste variabile ne oferă informații privind modul de a îmbătrâni frumos. Ar trebui să menționăm, de asemenea, cea mai recentă teorie, potrivit căreia inflamațiile influențează fiecare aspect al procesului de îmbătrânire. Deși nedovedită, această teorie ar putea fi un suflu al viitorului, având în vedere că atât de multe afecțiuni provocate de stilul de viață apar în special la vârste înaintate și sunt asociate inflamațiilor cronice de nivel inferior.

Ca și în cazul stilului de viață vindecător, a aștepta până când apar semnale vizibile ale îmbătrânirii este prea târziu. Îmbătrânirea este exemplul suprem al unei schimbări subtile, graduale, înconjurată de o mulțime de influențe. Procesul antiîmbătrânire este și el gradual, dar are o strategie clară: maximizarea aportului pozitiv la sistemul minte-corp în fiecare zi și minimizarea celui negativ. Aportul este un termen general, dar cele mai bune cercetări indică zonele pe care trebuie să ne concentrăm cu toții, și acesta este scopul recomandărilor incluse în categoriile „inițieri” și „renunțări”.

Inițieri



Vom prezenta o singură opțiune specifică vârstei la această categorie, suplimente cu minerale și multivitamine dacă ai peste 65 de ani. Celelalte opțiuni se referă la starea sănătății și fericirii tale din acest moment, bazându-ne pe ideea că o viață fericită este clădită pe momentele de fericire din fiecare zi. Cel mai îndelungat studiu privind îmbătrânirea a fost efectuat la Universitatea Harvard, *Studiul dezvoltării adultului*, început în urmă cu 80 de ani, și a stabilit concluzii rezumate într-un articol publicat pe site-ul *Harvard Gazette*: „Genele bune sunt drăguțe, dar fericirea este mai bună”. Studiul a fost inițiat în anul 1938, cu intenția de a urmări viața a 268 de studenți în anul al doilea. (Numărul participanților la studiu a crescut mai târziu și s-a diversificat. Numai 19 dintre cei 268 studenți mai erau în viață în 2017, dar au fost studiați și cei 1 300 de descendenți ai lor împreună cu partenerii de viață, plus un grup adițional de voluntari care locuiesc în zone urbane).

Robert Waldinger, psihiatru și profesor în cadrul Facultății de Medicină Harvard, care conduce astăzi acest studiu, a afirmat: „Descoperirea surprinzătoare a fost că relațiile noastre și gradul nostru de fericire ne influențează foarte mult starea de sănătate. Este important să avem grijă de corp, dar a avea grijă de relația în care ne aflăm este tot o formă de a ne purta de grijă. Acest lucru, în opinia mea, este o revelație“. Această concluzie ne confirmă ipotezele în privința bolilor cardiace, de exemplu, în cazul cărora sprijinul social sau un partener care-și manifestă afecțiunea se dovedesc a fi markeri eficienți în prevenirea riscurilor cardiace. În extrema opusă, îl cităm pe dr. Waldinger: „Singurătatea ucide. Este la fel de periculoasă ca fumatul sau alcoolismul“.

Aceste descoperiri nu sunt provizorii sau limitate doar la grupurile sociale favorizate. În articolul dedicat cercetărilor de la Universitatea Harvard se menționează: „Acest studiu ne dezvăluie că relațiile apropiate îi fac pe oameni mai fericiți de-a lungul vieții decât bunăstarea financiară sau celebritatea. Aceste legături îi protejează de neajunsurile vieții, le întârzie momentul declinului mental și fizic și sunt predictorii mai eficienți ai fericirii și longevității decât clasa socială, IQ-ul, moștenirea genetică. Această descoperire s-a dovedit a fi adevărată în cazul celor mai mulți participanți la studiu — atât al studenților de la Harvard, cât și al participanților voluntari din zonele urbane“.

Opțiunile noastre din categoria inițierilor se concentrează pe această descoperire-cheie. Sprijinul social mai accentuat și fericirea relației tale vor continua să te influențeze toată viața. În „vechea eră“ a bătrâneții (cum sunt denumite acum atitudinile învechite), „vârsta de aur“ era un eufemism pentru o viață ținută în fotoliu sau inutilă social după împlinirea a 65 de ani. În plus, oamenii

sperau să ajungă la vârsta pensionării pentru a fi fericiți, stabilind acest lucru ca scop principal în loc să trăiască prezentul. Etosul dicta să muncești cât poți de mult în anii tinereții și să amâni momentul fericirii până la pensionare. Să nu mai fii obligat să muncești era, într-un fel, un privilegiu. În „noua eră” a bătrâneții — o serie de atitudini progresiste caracteristice generației „boom” mai ales — nu mai există intenția pensionării, dacă munca depusă este utilă și aduce împlinire în plan personal. În plus, există o tendință de conservare a stării de sănătate cât mai mult timp posibil, preferabil până la apariția afecțiunii finale.

Zona în care trebuie să mai evolueze noua eră a bătrâneții este aceea a sprijinului social și a relațiilor, pentru că fericirea este încă un proiect individual pentru prea mulți oameni. Etosul individualismului american se află la polul opus comunității colective, ca în cazul Japoniei sau al statelor cu politici de securitate socială, categorie în care se încadrează majoritatea țărilor europene. În lista noastră de „inițieri”, introducem noțiunea de meditație ca tehnică în care izolarea este obligatorie; dar, chiar și în acest caz, probabilitatea de a nu abandona această practică este mai mare la cei care meditează în grup.

Cea mai eficientă măsură a calității vieții este cât de fericit sau cât de împlinit și mulțumit ești grație stilului tău de viață. Oamenilor care își dedică viața carierei pentru a avea siguranță financiară le lipsesc deseori aptitudini rudimentare de susținere a unei relații fericite. Nu putem dezbate în totalitate acest subiect — asta ar necesita un spațiu de 10 ori mai mare decât i-am putea dedica —, dar cartea lui Deepak Chopra *The Ultimate Happiness Prescription* (Rețeta supremă a fericirii) subliniază mai multe idei:

- Fericirea este un lucru greu de prevăzut. Oamenii cred că vor fi mai fericiți când vor avea mai mulți bani, un copil, o promovare în carieră sau alte lucruri exterioare, dar nu există nicio legătură între aceste așteptări și starea de fericire în sine. Banii suficienți și siguranța materială sunt componente importante ale sentimentului de fericire, dar, dincolo de acest punct, a produce mai mulți bani nu înseamnă că ești mai fericit și, deseori, efectul este contrar, pentru că mărește stresul din viața persoanei.
- Pentru că este atât de imprevizibilă, fericirea ar trebui luată în considerare azi, nu amânată pentru viitor.
- Fiecare dintre noi are un punct standard emoțional, asemenea celui metabolic, care determină în mare parte starea de spirit din fiecare zi. După un eveniment nefericit, fie o despărțire dureroasă, fie un eșec financiar, revenim la punctul standard, în general, într-un interval de șase luni.
- Chiar dacă luăm acest punct standard în calcul, cercetările psihologice actuale au stabilit că 40-50% din starea de fericire depind de opțiunile stilului de viață.
- În toate tradițiile de înțelepciune ale lumii, natura schimbătoare a fericirii omenești exclude căutarea ei în exterior. Numai prin atingerea unui nivel mental în care îți găsești pacea și mulțumirea interioară poți rezolva problema nefericirii — aceasta potrivit capitolului nostru despre *Sfârșitul suferinței*.

Renunțări

Opțiunile oferite în lista renunțărilor au o temă centrală: deblocarea. Trebuie să fii la fel de rezistent în susținerea vieții

ca și propriile-ți celule. Dacă ai obiceiuri, comportamente sau atitudini rigide, vei diminua treptat capacitatea celulelor de a funcționa bine și de a rămâne rezistente în fața provocărilor. Nu uita, sistemul minte-corp este un proces unitar, care acționează prin sute de sub-procese, 24 de ore pe zi. Niciun eveniment nu trece neobservat. Încrâncenarea psihică este totuna cu încheștarea pumnilor — la un moment dat vor apărea crampe.

Începi azi să analizezi atitudinile negative care tind să se accentueze cu vârsta și cărora nu le acorzi atenție. Acestea includ:

- „a îmbătrâni este oribil, de aici începe declinul“;
- „perspectiva morții este înfricoșătoare“;
- „vremurile frumoase au trecut“;
- „trecutul a fost mult mai frumos decât prezentul“;
- „nu poți să faci decât ce e mai bine pentru tine și să nu duci grija altora“;
- „oamenii te dezamăgesc întotdeauna“;
- „nu mai am timp“.

Aceste atitudini și convingeri nu pot fi testate în realitate — ele nu se bazează pe motive concrete, ci sunt emoționale. Ideea este cum optezi să gândești despre viața ta și despre viitor. Dacă urăști bătrânețea sau te temi de ea, îmbătrânirea va deveni tot mai negativă cu trecerea timpului. Fiecare semn nou de înaintare în vârstă, de la apariția firilor albe la durerile articulare, se va adăuga la motivele de ură și de teamă față de ce îți rezervă viața în continuare. Convingerile limitative sunt piedici majore pentru o bătrânețe sănătoasă. Este important pentru corp, minte și spirit să-ți dorești să faci ceva azi sau mâine, în loc să te gândești obsesiv la trecut.

De vreme ce fiecare convingere este o creație personală, ea poate fi revizuită. Dedicăm ziua de miercuri convingerilor esențiale și modului de a le schimba, dar procesul de resetare include câteva etape de conștientizare.

1. Împrietenește-te cu persoane în vârstă pline de viață, care te stimulează, începând de azi.
2. Cultivă, în același timp, legăturile cu tinerii.
3. Nu te angaja în conversații cu persoane care se plâng de bătrânețe.
4. Fiecare convingere negativă despre vârstă poate fi combătută prin înlocuirea ei cu una pozitivă în mod conștient, după cum îți arătăm în continuare.
 - „A îmbătrâni este oribil. De aici începe declinul.“
 - Înlocuiește cu: „Viața mea este o curbă ascendentă, viitorul îmi rezervă ceva mai bun“.
 - „Perspectiva morții este înfricoșătoare.“
 - Înlocuiește cu: „Teama nu rezolvă nimic, nici moartea“.
 - „Vremurile frumoase au trecut.“
 - Înlocuiește cu: „Pot să-mi creez un viitor mai bun dacă vreau“.
 - „Trecutul meu este mai frumos decât prezentul.“
 - Înlocuiește cu: „A rămâne blocat în trecut îmi anulează posibilitățile de azi și de mâine“.
 - „Nu poți să faci decât ce e mai bine pentru tine și să nu duci grija altora“.
 - Înlocuiește cu: „Toată viața mea am avut grijă de alții și alții de mine“.
 - „Oamenii te dezamăgesc întotdeauna.“
 - Înlocuiește cu: „Oamenii fac în general tot ce le stă în putință“.
 - „Nu mai am timp.“
 - Înlocuiește cu: „Timp se găsește întotdeauna“.

Deoarece convingerile țin de zona motivelor emoționale, nu spunem că gândurile pozitive sunt întotdeauna realiste, ci doar că starea ta emoțională este declanșatorul celor mai puternice motivații. Aceasta este o parte semnificativă a procesului de a îmbătrâni mai lent. O atitudine pozitivă față de vârstă are o importanță enormă având în vedere că sunt implicate decenii de viață. Gândirea pozitivă are însă tendința de a se manifesta superficial și de aceea nu este la fel de importantă ca acceptarea de sine. Când te accepți pe tine însuși, nici cele mai urâte neajunsuri ale bătrâneții — pe care desigur vrem să le eviți — nu degenerază. O încredere în sine solidă rezistă la orice furtună.

Telomerii și legătura lor cu îmbătrânirea

Dacă am acceptat ideea că oamenii îmbătrânesc în mod diferit, este crucial să aflăm de ce. Îmbătrânirea este un fenomen atât de holistic încât ai putea crede că nu va exista vreodată un răspuns simplu la această întrebare. Dar la nivel celular ar putea fi fals. Celulele au o durată proprie de viață, începând cu etapele inițiale marcate de diviziune rapidă și regenerare consecutivă (perioadă pe care cercetătoarea în biologie moleculară Elizabeth Blackburn o numește creștere luxuriantă) și luând sfârșit cu stadiul în care nu se mai produc diviziuni, celula este epuizată și nu-și mai poate exercita funcțiile fundamentale (perioadă care poartă numele de senescență).

O celulă senescentă se degradează pe mai multe planuri. Ea transmite mesaje chimice greșite și nu le mai interpretează corect pe cele primite. Capacitatea de a se autovindeca i se diminuează și, în cele din urmă, dispare. Substanțele cu proprietăți inflamatoare încep să treacă de membranele

celulare în țesuturile adiacente și în fluxul sangvin. Pare tot mai plauzibil că, atunci când celulele încep să îmbătrânească, îmbătrânim și noi.

Cel mai neașteptat sprijin al acestei teorii vine din zona cercetărilor genetice, în special de la telomerii din ADN, care marchează limitele cromozomilor ca punctul după propoziție. Telomerii sunt componente ADN „non-codificatoare”, ceea ce înseamnă că nu au funcții specifice în construcția celulară, dar nu au deloc un rol pasiv. Funcția lor pare a fi aceea de a conserva celulele. Ori de câte ori se divide o celulă, ceea ce se petrece constant în corp, telomerii i se micșorează. Telomerii mai lungi sunt celule tinere în stadiul de creștere luxuriantă. Cei micșorați sau uzați sunt, de regulă, caracteristici celulelor senescente.

Cea mai importantă cercetătoare în acest domeniu a fost menționată în treacăt, specialistă în biologie moleculară Elizabeth Blackburn, care a primit Premiul Nobel în Fiziologie sau Medicină împreună cu Carol Greider de la Universitatea Johns Hopkins și Jack Szostak de la Spitalul General Massachusetts pentru descoperirea telomerasei, enzima care reface secvențele telomerice. Acum, aflată la conducerea Institutului Salk din La Jolla, California, Blackburn a publicat fiecare aspect al îmbătrânirii și refacerii celulare în cartea sa lansată în 2017.

Cartea *Efectul telomerilor* a fost scrisă împreună cu cea care i-a fost colegă de cercetări timp de 15 ani, Elissa Epel, specialistă în psihologia sănătății. Ele susțin în mod convingător, că telomerii și nivelul telomerasei sunt cei mai buni markeri de până acum ai misteriosului și elaboratului proces de îmbătrânire. Aceasta înseamnă că, prin creșterea nivelului telomerasei, care provoacă alungirea telomerilor, se poate prelungi viața celulelor, ele regenerându-se decenii la rând.

În cartea lor, Blackburn și Epel fac predicții statistice uimitoare. Astăzi, pe glob trăiesc circa 300 000 de centenari, număr care crește cu rapiditate. Potrivit unei estimări, atingerea vârstei de 100 de ani va deveni o situație atât de obișnuită, încât o treime din copiii născuți în Marea Britanie vor trăi până la această vârstă, și chestiunea protecției celulare a căpătat, dintr-odată, un caracter mai urgent ca oricând. Recomandăm cu încredere cartea scrisă de Blackburn și Epel, bogăția ei de informații trebuie absorbită în detaliu. Dar ideea esențială este să înțelegem ce se află la extremele curbei de risc la care sunt supuși telomerii.

Analiza din carte în privința tuturor cercetărilor pertinente concordă cu ceea ce am discutat despre stilul de viață vindecător, după cum poți să observi.

Telomerii sunt expuși unui risc inferior dacă:

- nu te expui la stres sever;
- nu ai fost diagnosticat niciodată cu tulburări de comportament;
- te bucuri de un sprijin social corespunzător, ai un confident care îți dă sfaturi bune, prieteni care te ascultă și cu care poți discuta despre dificultăți, relații care îți oferă iubire și în care îți poți manifesta sentimentele;
- efectuezi activitate fizică moderată sau intensă, de cel puțin trei ori pe săptămână, preferabil mai des;
- dormi bine cel puțin șapte ore pe noapte;
- Consumi alimente bogate în omega 3, de trei ori pe săptămână și eviți produsele din carne procesată, sucurile carbogazoase și alimentele procesate în general; o alimentație bazată pe produse integrale este ideală;
- nu te expui la fum de țigară, pesticide și insecticide.

Și reciproca este adevărată. Telomerii vor fi supuși unui risc superior dacă:

- te expui la stres;
- ai un istoric medical de anxietate sau depresie;
- nu ai sprijinul social al familiei și prietenilor;
- duci o viață sedentară, fără să efectuezi activitate fizică în mod regulat, nici măcar una lejeră, cum ar fi plimbarea;
- suferi de insomnie cronică sau dormi mai puțin de șapte ore pe noapte;
- ai o alimentație bogată în grăsimi, alimente procesate, sucuri cu conținut de zahăr sau nu consumi suficiente fibre sau acizi grași omega 3;
- te expui la fum de țigară, pesticide, insecticide sau alte toxine chimice.

Aceste puncte rezumă factorii de risc cuprinși în cercetările prezentate de Blackburn și, asemenea tuturor programelor bazate pe factori de risc, unii oameni sunt mai afectați decât alții. Stresul sever se află printre cei mai dăunători factori — într-un studiu, oamenii care îngrijeau pacienți cu Alzheimer prezentau telomeri mai scurți, ceea ce prezice o micșorare a duratei de viață cu cinci-opt ani. Blackburn a întocmit o listă cu laboratoare comerciale unde se poate efectua, contra cost, analiza nivelului de telomerază.

Este, de asemenea, semnificativ că opțiunile stilului de viață despre care se știe că diminuează riscul de infarct, în special programul intensiv conceput de Dean Ornish, au un efect pozitiv asupra lungimii telomerilor. Extinzând programul și în cercetarea cancerului, Ornish a mai făcut o descoperire impresionantă. Un grup de bărbați cu risc scăzut de cancer de prostată au fost aleși ca participanți la

studiu. (Cancer cu risc scăzut înseamnă că boala se află în primele stadii și avansează greu. Cancerul de prostată evoluează de-a lungul a zeci de ani, iar recomandările actuale includ evaluarea corectă a balanței riscurilor și beneficiilor oricărui tratament activ, o schimbare față de vremurile când orice tip de cancer era tratat imediat, de regulă prin metode agresive.)

Bărbații au fost supuși unor serii de protocoale aferente bolilor de inimă: alimentație cu conținut scăzut de grăsimi și bogată în fibre, plimbare 30 de minute pe zi, întâlniri cu grupul de sprijin în mod regulat. Programul includea managementul stresului, învățarea tehnicii meditației, un nivel moderat de stretching yoga, controlul respirației. La sfârșitul celor trei luni, grupul care a participat la studiu avea niveluri de telomerază mai mari decât grupul de control, cu alte cuvinte, celulele lor îmbătrâneau mai lent. Stresul părea să joace un rol-cheie, deoarece se înregistrase o creștere a nivelului de telomerază în rândurile bărbaților care relataseră că aveau mai puține gânduri negre legate de cancerul de prostată. Ornish a urmărit evoluția unora dintre participanți timp de cinci ani, iar cei care au urmat în continuare programul au demonstrat o creștere cu 10% a telomerilor, contrazicând așteptările obișnuite legate de îmbătrânirea celulelor.

Dacă nivelul de stres determină rapiditatea îmbătrânirii genelor, acest lucru ar trebui să se evidențieze la grupurile de meditație, ceea ce s-a și întâmplat. Blackburn aduce în discuție două studii efectuate în refugii de meditație, unde practicanții locuiesc între trei săptămâni și trei luni. La sfârșitul perioadei de trei luni, persoanele care meditaseră prezentau o creștere a nivelului de telomerază comparativ cu grupul de control. După trei săptămâni de meditație,

telomerii globulelor albe erau mai lungi la acei oameni decât la cei din grupul de control, la care nu se înregistrase nicio modificare.

Cât durează până ca aceste efecte să-și facă apariția și cât de intens trebuie să te dedici meditației? Nu există un răspuns precis, dar probabil cele mai bune indicii vin din direcția unui studiu colaborativ pe care l-am efectuat împreună cu Blackburn și alți cercetători renumiți la Chopra Center din Carlsbad, California. S-au ales două grupuri de femei cu o sănătate bună. Unul din grupuri s-a bucurat de avantajele unei vacanțe într-un complex SPA, fără alte intervenții. Celălalt a urmat un program condus de Deepak, în care erau incluse meditația și o varietate de tratamente ayurvedice. La sfârșitul săptămânii, toate participantele la studiu au raportat că se simțeau mai bine, lucru care atestă că foarte mulți oameni au sistemul nervos simpatic supra-solicitat, pentru că o simplă săptămână de vacanță îi face să se simtă mai bine.

În aceeași ordine de idei, au existat îmbunătățiri ale exprimării (activității) genetice în ambele grupuri, inclusiv ale rețelelor chimice care provoacă inflamații și activarea reacției la stres. Se pare că există un efect al meditației și asupra telomerilor și genelor care îi protejează. Acest lucru s-a manifestat la persoanele cu experiență în practicarea meditației din grupul care a urmat programul lui Deepak. Faptul că, în doar o săptămână, au apărut rezultate semnificative sugerează că le oferi un beneficiu celulelor tale aproape imediat după începerea meditației și că această practică trebuie să fie regulată și de durată.

Suntem încurajați de faptul că studiile despre telomeri validează atât de puternic stilul de viață vindecător promovat în această carte. Ele subliniază și că, prin adoptarea

unor opțiuni conștiente privind stilul de viață, celulele au un beneficiu direct la nivel genetic. Blackburn își încheie cartea cu un vizionar *Manifest al telomerilor* care acordă întâietate celulelor ca parte a relațiilor sociale, luptei împotriva inegalității veniturilor, influenței globale asupra planetei și strategiilor de creștere și educare a copiilor. Asemenea tuturor viziunilor, și aceasta depinde de opțiunile individuale, iar din *Efectul telomerilor* se desprinde mai convingător ideea că antiîmbătrânirea se bazează pe menținerea celulelor în stadiul de regenerare. Dacă nu poți face lucruri noi, uimitoare, a fi mai optimist în privința înaintării în vârstă este un lucru valoros în sine.

Joi

Ridică-te, fă mișcare, odihnește-te, dormi

Recomandările de azi — alege una singură.

Inițieri

- Ridică-te și fă mișcare la fiecare 60 de minute, dacă lucrezi la computer sau ai muncă de birou.
- La fiecare 60 de minute de muncă, fă o plimbare de 5 minute.
- Nu lua liftul, urcă pe scări.
- Parchează mașina departe, atunci când mergi la cumpărături sau la serviciu.
- Respectă orele de somn.
- Creează în dormitor o atmosferă propice pentru somn.
- Fă o plimbare de 20-30 de minute în fiecare seară.
- Acordă-ți 10 minute de singurătate, preferabil practicând meditația, de două ori pe zi.
- Petrece mai mult timp cu un prieten sau un membru de familie activ din punct de vedere fizic.

Renunțări

- Înlocuiește 10 minute de stat pe sofa în fața televizorului cu o plimbare.
- Întrerupe obiceiul de a aștepta weekendul pentru a te odihni suficient.

- Dacă bei alcool, fă-o după-amiaza devreme — mergi la culcare fără alcool în fluxul sangvin.
- Înlocuiește pauza de cafea de dimineață cu o plimbare.
- Mergi pe jos spre destinațiile mai apropiate de casă, în loc să iei mașina.
- Analizează-ți scuzele de a nu face mișcare.

Mulți oameni suferă de o insuficiență a somnului, dar subiectul nu poate fi tratat izolat. Tema de azi include ciclul complet de odihnă și activitate care îi aduce beneficii sistemului minte-corp. Societatea a creat o situație în care somnul nu respectă bioritmul sistemului unitar. Dacă stai toată ziua și nu faci suficientă activitate fizică, vei fi „prea obosit ca să adormi” pentru că ritmul de somn și de activitate a fost perturbat. Cercetările au arătat cât de interconectate sunt nevoile noastre de odihnă și activitate fizică. Pentru a menține bioritmurile sincronizate, respectă patru elemente.

- *Ridică-te în picioare.* Oricât ar părea de banal, fiziologia umană depinde de gravitație. Studii fundamentale efectuate în 1930 au arătat că un grup de studenți atleți, obligați să stea în pat timp de două săptămâni, și-au pierdut tonusul muscular acumulat în câteva luni de zile de antrenament. Când stai în picioare, măcar câteva minute pe zi, menții tonusul muscular intact. Se pare că ajută și la recuperarea după o intervenție chirurgicală și, din acest motiv, pacienții nu mai sunt sfătuiți să stea permanent în pat pentru odihnă, ci sunt încurajați să se ridice și să se plimbe, dacă o pot face.
- *Mergi pe jos.* Deși activitatea fizică aduce mai multe beneficii cu cât o practici mai intens și mai des, baza este

mersul pe jos. Cercetările arată că diferența cea mai mare dintre nivelurile de activitate fizică, din punct de vedere medical, se prezintă între cei care nu fac deloc activitate fizică și cei care se ridică de pe canapea și fac ceva, oricât de ne semnificativ ar fi. Mersul pe jos este o activitate de bază în recuperarea după o boală gravă sau după o intervenție chirurgicală.

- *Odihnește-te.* După un efort fizic intens, odihna este necesară pentru a-ți reface mușchii și a-ți restabili echilibrul interior — în majoritate, oamenii n-au nicio dificultate în a face asta pentru că se simt extenuați după o muncă solicitantă sau după sport. Dar nevoia de odihnă psihică a început să fie luată în serios de curând. A nu se confunda odihna mentală cu letargia și plictiseala. Oamenii care practică meditația, care printre altele relaxează mentalul, au o rapiditate mai mare în gândire. Meditația nu moleșește mintea și nici nu adoarme creierul — dimpotrivă, există o activitate cerebrală accentuată (în undele alfa, de exemplu, care sunt asociate creativității), atingând un stadiu până acum necunoscut în neurologie: vigilența relaxată.
- *Dormi.* Cercetătorii nu știu de ce avem nevoie de somn, ci doar că este o necesitate de necontestat. Cea mai recentă ipoteză este că somnul îi permite creierului să elimine toxinele acumulate peste zi. Asta include, în timpul etapei somnului profund, înlăturarea plăcilor senile care pot provoca boala Alzheimer. Tot în timpul somnului profund transformăm informațiile acumulate peste zi din memoria de scurtă durată în memoria de lungă durată. Fără aceste activități, creierul nostru (asemenea corpului) poate fi vătămat de lipsa sau de insuficiența somnului.

Să analizăm mai profund. Primul lucru pe care îl observă oamenii atunci când pierde o noapte îl reprezintă senzațiile de oboseală și de amețală de dimineața, uneori persistente pe tot parcursul zilei. Aceasta este o chestiune de care persoanele afectate de insomnie se plâng constant, dar expresia „n-am închis un ochi azi-noapte” este contrazisă de cercetările privind somnul, care au demonstrat că insomniacii au totuși episoade intermitente de somn, chiar dacă răzlețe și superficiale. Dacă cineva stă treaz o noapte întreagă într-un laborator de cercetare a somnului, de exemplu, încep să apară mai multe carențe, cum ar fi lipsa de atenție și de coordonare motorie, cauze majore ale accidentelor rutiere. Dezechilibrele chimice încep să se facă simțite mai ales în fluxul hormonal, care este echilibrat perfect de ritmul circadian. Privarea de somn poate afecta și pofta de mâncare, pentru că echilibrul leptinei și grelinei, cei doi hormoni care induc senzația de foame și de sațietate, este perturbat.

Cu excepția cercetărilor din laborator, puțini oameni depășesc privarea de somn mai mare de o noapte. Cerința creierului de a se odihni este prea mare ca să poată fi ignorată. Când este extinsă privarea de somn, provoacă dureri de cap, slăbiciune musculară, frisoane, halucinații și alte simptome grave. Dacă nu resimți aceste efecte drastice nu înseamnă că nu ești afectat de lipsa de somn. Ca în cazul stresului cronic de nivel inferior și al inflamației, obiceiul de a nu dormi creează probleme tot mai mari pe termen lung. Insomniacii sunt mai predispuși la anxietate și depresie, de exemplu. Știind acest lucru, psihiatrii îi avertizează pe pacienții care suferă de depresie cronică să fie atenți la semnalele privării de somn, care s-au dovedit a fi unele dintre primele semnale ale instalării depresiei, oferind, de asemenea, o primă soluție a prevenirii acestei boli, prin simpla reglare

a somnului. Consumul unor droguri, precum cocaina, duce deseori la tulburări de somn, care creează condițiile apariției anxietății și depresiei, alimentând dependența de drog într-un cerc vicios.

Într-un articol publicat în 2003, în revista *Behavioral Sleep Medicine*, autorii au raportat o serie vastă de efecte psihice: „Insomnia a fost un factor consistent de predicție a depresiei, anxietății sau a altor afecțiuni psihice — abuzul sau dependența de alcool și droguri, tendințele suici- dare —, ceea ce arată că este un factor de risc în apariția acestor probleme“. Această descoperire are și alte impli- cații minore, așa cum știe prea bine orice persoană care a petrecut o noapte albă din pricina grijilor. Articolul con- tinuă subliniind că insomnia este asociată unui răspuns imun slăbit; riscurilor de apariție a bolilor cardiovascu- lare — informațiile sunt însă neconcludente. Studiile pri- vind somnul nu sunt suficiente, iar definiția insomniei este destul de ambiguă, dar sună îngrijorător că un consum regulat de somnifere comportă risc de deces (micșorarea duratei de viață). Un studiu efectuat în 2012 la Centrul Medical Scripps Health din San Diego asociază prescri- erea somniferelor cu un risc de deces prematur de cinci ori mai mare. Acest studiu indică același procent de risc atât în cazul consumului ocazional, cât și al celui excesiv. Unul dintre suspiecții obișnuiți, inflamația, pare să facă și ea parte din această configurație. Într-un studiu efectuat în 2010, participanții privați de somn 24 de ore sau mai mult au prezentat o creștere a nivelului de markeri ai inflamați- ilor (citokinele). Rezultatul n-a fost destul de semnificativ pentru a fi considerat clinic — necesitatea tratamentului medical —, dar este de observat că nivelurile crescute ale markerilor inflamației apăreau și la subiecții care fuseseră

privați de somn doar două-patru ore. Nu s-a stabilit nicio cauză concretă a creșterii markerilor inflamației, dar ipotezele converg spre „activarea sistemului nervos vegetativ și modificări metabolice” sau, mai simplu, suprasolicitarea sistemului nervos simpatic (vezi Capitolul 5). Cu alte cuvinte, sistemul nervos simpatic fusese supus la stres.

Stresul și exigențele stilului de viață modern stimulează permanent sistemul nervos simpatic. Când te zvârcolești noaptea neputând să dormi, ai putea da vina pe gândurile care-ți trec prin cap, pe încordarea și tensiunea fizică sau pe vreun motiv necunoscut care te împiedică să adormi. Dar aceste simptome diverse sunt, în general, depistate când sistemul nervos vegetativ este suprasolicitat. Reacția la stres a fost activată în mod subtil și unul dintre efectele sale este vigilența, componentă a reacției la amenințările exterioare. Sub influența unui stres acut, pupilele se dilată, pulsul crește rapid și mărirea bruscă a nivelului de adrenalină cere acțiune, fie fugă, fie luptă. Stimularea subtilă a reacției la stres nu este atât de spectaculoasă, dar, la orice nivel, reacția la stres împiedică apariția somnului. Stresul și insomnia formează un cerc vicios și dacă ești stresat și de faptul că ai insomnia, efectul este și mai sever. Recomandările noastre privind reducerea stresului vor aduce multe beneficii în ruperea conexiunii stres — insomnia.

Inițieri

Nou-născuții și copiii adorm fără dificultate. Oboseala provocată de activitatea de peste zi activează somnul în mod automat. Dar cei mai mulți oameni pierd tot mai puține calorii în activități fizice zilnice. Cercetările arată că stând în fața computerului, pierzi 80 de calorii pe oră. Mai poți

consuma 8-10 calorii mergând pe jos timp de 5 minute pe oră și, pe termen lung, asta e suficient ca să poți controla creșterea în greutate lentă, graduală, care îi afectează pe oameni odată cu înaintarea în vârstă. (În opt ore de muncă, dacă acumulezi 10 calorii pe oră în mod regulat, va rezulta un surplus de 20 000 pe an sau circa 3 kg.) Birourile la care stai în picioare se bucură de o popularitate tot mai mare și au susținători în domeniul sănătății. Oricum, dacă te ridici în picioare, vei acumula doar două calorii pe oră.

Tendința de a folosi mai puține calorii este posibil să crească pe viitor, lucru care elimină cea mai simplă cale de a avea un somn satisfăcător. De aceea, recomandările noastre se concentrează pe schimbări de bază ale stilului de viață pe care le poți adopta pentru totdeauna. Te-ai putea întreba de ce nu am inclus în sugestiile noastre recomandările standard de activitate fizică moderată spre intensă, de cel puțin 30 de minute, de trei-cinci ori pe săptămână. Răspunsul constă în garantarea conformității. Cercetările arată că americanii efectuează mai multă activitate fizică în prezent, dar categoria de vârstă care o practică este formată de tineri cu vârste cuprinse între 19-29 de ani, cu o curbă constant descendentă, la fiecare 10 ani în plus.

În categoria celor mai puțin activi se află bătrânii, iar acest lucru trebuie să se schimbe. Longevitatea și starea sănătății la vârste înaintate cresc odată cu activitatea fizică și descresc la oamenii care stau toată ziua. Orice persoană sănătoasă care a depășit vârsta de 70 de ani ar putea avea de câștigat de pe urma exercițiilor cardio sau a antrenamentelor cu greutate ușoare chiar și la 90 de ani. Pentru a nu renunța, secretul este să te obișnuiești de timpuriu. Când faci regulat lucruri simple, cum ar fi să te ridici în picioare și să mergi, e mai ușor să le integrezi în programul zilnic

pe măsură ce înaintezi în vârstă. Pentru atenție și concentrare, se recomandă meditația, deoarece ai ocazia să atingi starea de concentrare relaxată. Așa cum am subliniat mai sus, aceasta este o stare mentală care nu este nici moleșită, nici blazată. În starea de concentrare relaxată, mintea este pe deplin trează, dar nestimulată. Persoanele din orice categorie de vârstă pot obține beneficii când fac din asta un obicei.

Mediul în care dormi. Îți prezentăm o listă, cu ajutorul căreia îți vom transforma dormitorul într-un loc ideal de odihnă.

Doisprezece pași pentru un somn optim.

1. Fă pe cât posibil întuneric în încăpere, folosind draperii sau pune-ți o mască pentru somn.
2. Asigură-te că este liniște în dormitor.
3. Dacă dormi alături de cineva care sforăie, poartă dopuri antifonice.
4. Evită să transformi patul în birou de lucru.
5. Nu comunica prin mesaje scrise când ești în pat.
6. Menține în dormitor o atmosferă răcoroasă.
7. Închide televizorul cu cel puțin o oră înainte de culcare.
8. Pune-ți televizorul în altă cameră.
9. Fă dormitorul cât se poate de liniștitor pentru simțuri, prin culori și arome — în casa ta, trebuie să fie o cameră asociată cu relaxarea.
10. Cumpără-ți o saltea comodă, ortopedică — dacă este mai tare, cu atât mai bine pentru majoritatea oamenilor.
11. Folosește o pernă hipoalergică.

12. Spală cât se poate de des așternuturile pentru a elimina praful.

Condiția imperativă este ca în dormitor să fie complet întuneric, preferabil beznă. Există un motiv fiziologic pentru acest lucru. Glanda pineală, localizată în interiorul creierului, este crucială pentru un somn odihnitor, pentru că este sensibilă la lumină. Când dormi, activitatea cerebrală fluctuează și, la sfârșitul unui ciclu de șapte-opt ore, te trezești în etape graduale. Nu ești conștient de acest proces până în ultima etapă, când te trezești, dar, dacă dormitorul îți este îmbăiat în lumina dimineții, vei avea tendința de a te trezi prea devreme, într-o etapă superficială. Această întrerupere poate fi depășită cu ușurință — îți pui capul pe pernă și te culci la loc. Dar, pentru că nu ai dormit șapte-opt ore *neîntrerupt*, te vei simți, de regulă, amețit atunci când te trezești. (Dacă ești nevoit să călătorești frecvent, pot să-ți dai seama cât de bine dormi într-o cameră de hotel. Asta din pricina faptului că au draperii închise la culoare care fac camera considerabil mai întunecoasă decât dormitoarele obișnuite.)

Blocarea zgomotelor exterioare este importantă din două motive: te împiedică să adormi și te trezesc prea devreme (într-una din etapele superficiale). O altă recomandare, aparte de îmbunătățirea spațiului de dormit, este să iei în fiecare seară o doză mică de aspirină, recomandată tuturor adulților ca metodă preventivă împotriva atacului de cord și chiar a unor forme de cancer. Așa cum am menționat mai devreme, dureri minore trec neobservate în timpul zilei, dar pot deveni supărătoare atunci când te pregătești să adormi. Aspirina ajută la eliminarea acestui factor adjuvant al insomniei, care trece de multe ori neobservat.

Renunțări

Dacă lipsa de conformitate este un obstacol pentru elementele din lista de „inițieri”, inerția este inamicul celor din lista de „renunțări”. Obiceiurile se autoconsolidează. De exemplu, dacă într-o zi ai omis să faci activitate fizică, este ușor s-o treci cu vederea și a doua zi. Dar cu fiecare zi omisă, pierzi beneficiile pe care le poți obține, așa că inerția te poartă către un declin constant. (Ca sugestie, acest tipar este caracteristic și celor care au o viață sexuală activă la vârste înaintate. Oamenii care se bucură de satisfacțiile sexului sunt cei care nu îl abandonează.) Apetitul sexual se autoalimentează, lipsa activității sexuale, de asemenea.

Noi credem că evitarea inerției funcționează rareori, dacă cineva adoptă un obicei extenuant, cum ar fi alergarea zilnică — din sute de persoane care adoptă acest obicei, foarte puțini reușesc s-o mențină. Va veni ziua când vei renunța la alergare, iar de aici urmează un declin abrupt, până vei reintra în rândurile celor care nu o fac și care nu au făcut-o niciodată în viața lor. Exemplul spălatului dinților în fiecare dimineață reflectă cât de ușor poți adopta un obicei simplu, care nu te solicită prea mult.

De-a lungul vieții, dacă urmezi un program care prevede să te ridici, ridică-te, mergi pe jos, odihnește-te și dormi în fiecare zi și vei avea toate șansele să ai o stare optimă de sănătate. Recomandările incluse în lista „renunțărilor” te impulsionează ușor să eviți alunecarea lentă spre inerție.

Unul dintre motivele pentru care oamenii nu fac exerciții fizice atunci când vor să slăbească este acela că nu dă rezultate. Nu numai că nu pierd în greutate, ci, pentru că sportul implică efort fizic, din punct de vedere metabolic

ei se îngrașă, deoarece li se face foame. (În antrenamentele care implică efort, cum ar fi cele pentru maraton, poate apărea o creștere în greutate pentru că prin acest proces se înlocuiește grăsimea cu masa musculară, iar mușchii cântăresc mai mult decât grăsimea. Desigur, corpul mai greu al unui maratonist arată probabil mai bine decât cel al unui sedentar care are aceeași greutate.)

Mult timp, lamentările legate de imposibilitatea de a scădea în greutate au fost ignorate, până când genetica a dezvăluit că anumiți oameni au o predispoziție biologică mai mare decât alții la creșterea ratei metabolice prin exerciții fizice. După cum ar preconiza o abordare sistemică, genele nu ne arată imaginea în ansamblu. Ce și cum mănânci afectează, de asemenea, metabolismul, ca și nivelul de stres și hormonii care controlează senzația de foame și sațietate. Norul cauzelor este din nou prevalent.

Lăsând la o parte scăderea în greutate, chiar dacă este una din principalele motivații favorabile activității fizice în afară de imaginea unui corp mai atrăgător, a fi activ fizic are efecte diverse. La una dintre extreme se plasează cei care simt celebra euforie a alergătorului; la cealaltă se află persoanele care se simt extenuate când aleargă. Pentru unii, exercițiile epuizante sunt o modalitate de a fi buni sportivi, o motivație pozitivă. Dacă ai urât orele de sport la școală și nu ai făcut parte din nicio echipă, nu există nicio motivație pozitivă.

Concluzia este că modul în care resimți activitatea fizică ar trebui să-ți ghideze opțiunile. Nu există niciun program de exerciții fizice care să se potrivească tuturor, în ciuda beneficiilor promise de recomandările standard emise de autorități. Scopul nostru este să depășești prăpastia care separă o viață complet sedentară de una activă. Soluția noastră

este formula ridică-te, mergi pe jos, odihnește-te, dormi. Dacă poți trece de acest stadiu, bravo ție! Însă ține cont de un lucru important: formula aceasta nu este un minimum care te definește drept indolent. Ea este o regulă sănătoasă pe care o poți respecta toată viața, chiar și la vârsta la care atacantul echipei de fotbal din liceu a făcut deja burtă, asemenea prietenilor cu care iese la o bere.

Vineri

Convingerile fundamentale

Recomandările de azi — alege una singură.

Inițieri

- Notează pe hârtie cinci convingeri pe care le ai și analizează-le.
- Transpune în realitate una dintre convingerile tale fundamentale.
- Citește poeme, scrieri religioase sau spirituale pentru stimulare.
- Inițiază o dezbatere familială în legătură cu convingerile fundamentale ale fiecărui membru.
- Alege-ți un idol spiritual și fă o listă cu convingerile sale fundamentale.

Renunțări

- Analizează-ți convingerile negative legate de teamă și neîncredere.
- Deschide o cale de comunicare cu cineva care se ghidează după valori radical opuse.
- Dacă ești blocat într-una dintre convingerile tale negative, joacă rolul avocatului diavolului și găsește argumente împotriva ei.
- Renunță la mentalitatea de tip „noi contra lor“.

Ziua de vineri este dedicată celor mai profunde convingeri, celor cu care te-ai identificat un timp îndelungat. Acestea pot avea efecte vindecătoare sau dimpotrivă, deoarece convingerile pot fi transformate în gânduri, cuvinte, acțiuni la care sistemul minte-corp va reacționa. Cu toții ne cramponăm de anumite convingeri personale de care, într-un fel sau altul, suntem atașați emoțional. Dar nu toate convingerile sunt egale. Unele dintre ele sunt simple opinii, alese și abandonate fără vreun efort. Altele sunt atitudini împrumutate de la ceilalți pe care le-am absorbit pe parcurs, de regulă în copilărie, din sistemul de valori al părinților (cum ar fi credința religioasă). Cercetările au arătat că 70% dintre oamenii care votează pentru prima oară aleg partidul politic cu care simpatizează părinții și, în timp, tendința este să rămână fideli acestei opțiuni.

Aceste tipuri de convingeri sunt cel mult incidentale, într-un stil de viață vindecător, dar, la nivel profund, sănătatea și bunăstarea sunt puternic influențate de ceea ce numim convingeri fundamentale. Ele însumează perspectiva ta asupra unor chestiuni cruciale:

- Este dreaptă viața?
- Există o forță superioară în Univers?
- Binele chiar învinge răul?
- Trebuie să mă aștept la ce e mai bun sau să mă pregătesc pentru ce-i mai rău?
- Ar trebui să am o atitudine relaxată sau una precaută?
- Sunt în siguranță?
- Sunt iubit, îngrijit, sprijinit de ceilalți sau nu mă pot baza decât pe mine însumi?
- Sunt suficient de bun sau de inteligent?

Cum se dovedește a-ți fi viața depinde de răspunsurile la aceste întrebări. În timpurile moderne, responsabilitatea răspunsului este la latitudinea fiecărui individ. Indiferent că ți-ai ales religia în urma unei decizii conștiente sau nu, te afli toată viața în căutarea răspunsurilor la întrebări foarte importante. În Evul Mediu, prin contrast, religia era aceea care furniza răspunsurile inflexibile și autoritare. Aici nu ne preocupăm de partea filosofică a convingerilor tale fundamentale, ci de modul în care îți afectează ele sistemul minte-corp. Dacă nu te simți în siguranță printre oameni, de exemplu, viața ta va fi, din punct de vedere psihologic, diferită de a celor care se simt în siguranță și, în funcție de nivelul de amenințare perceput, ai putea fi mult mai stresat.

Am discutat deja că perspectiva unui copil asupra lumii ar putea fi determinată la nivel epigenetic, ceea ce ar fi neplăcut dacă percepția lui programată ar fi tristă și descurajantă. Însă, este aproape sigur că un termen familiar, *norul cauzelor*, ar putea avea un rol. Ne formăm convingerile de bază într-o ceață îmbibată de influențe și, pentru o mulțime de oameni, ea nu se risipește niciodată. Ia în considerare prima întrebare din lista noastră: („Este viața dreaptă?”) și analizează comparativ cum doi indivizi ar putea ajunge ipotetic la răspunsuri antagonice.

Domnul A a auzit de mii de ori că viața este nedreaptă și acceptă această ipoteză ca adevăr. Privind în jur, vede că oamenii buni suferă, în timp ce oamenii răi urcă pe scara socială și nu sunt niciodată pedepsiți. Analizându-și trecutul, de multe ori viața a fost nedreaptă — fata pe care a iubit-o l-a părăsit, la serviciu n-a fost promovată, o tranzacție a fost anulată pentru că cineva s-a răzgândit în ultima clipă. Ziarele sunt pline de crime neelucidate și decizii

judecătorești îndoielnice care le permit vinovaților să rămână în libertate.

Cine ar putea să afirme, privind inegalitățile evidente din întreaga lume, că viața este dreaptă?

Doamna B, pe de altă parte, n-a dus o viață plină de privilegii, dar n-a avut eșecuri majore și, din această perspectivă, viața a fost mai mult decât dreaptă, a fost bogată și generoasă. Iubită în copilărie, s-a căsătorit cu bărbatul dorit și a făcut alegeri potrivite. Copiii lor sunt sănătoși și fericiți. Ea știe că există urâtenie și nedreptate în lume, dar religia catolică a învățat-o că numai Dumnezeu poate judeca și necunoscute sunt căile lui.

Depinde de noi dacă acceptăm sau nu că Dumnezeu a creat un univers binevoitor și că omenirea poate fi mântuită de păcate. Această perspectivă atotcuprinzătoare eclipsează slăbiciunile și răutățile în care cad oamenii.

Persoanele A și B au convingeri opuse dintr-o mulțime de motive și nu există nicio formulă matematică prin care să putem afla influența fiecăruia, pentru că norul cauzelor se schimbă de-a lungul timpului. Nu putem decide care dintre cele două persoane are dreptate, deoarece convingerile fundamentale nu se potrivesc realității scrise cu majusculă. Așa cum am menționat anterior, convingerile aparțin realității personale. Și, totuși, există convingeri care susțin sănătatea și bunăstarea și altele care nu o fac; ele sunt relevate de anumiți factori.

O convingere este vindecătoare dacă...

- este flexibilă, tolerantă, deschisă schimbării;
- promovează fericirea;
- conține iubire și bunătate;

- îți sporește încrederea în tine;
- nu creează stres pentru tine sau alte persoane;
- nu o folosești pentru a-ți alimenta furia, teama sau agitația mentală;
- te ajută să consolidezi legăturile cu membrii familiei, cu prietenii și comunitatea;
- îți insuflă optimism.

Așa cum se poate vedea, folosim o definiție cuprinzătoare a vindecării, care este justificată de abordarea sistemului unitar. Mulți oameni au senzația vagă că a fi pozitiv este mai bine decât a fi negativ, dar noi nu promovăm gândirea pozitivă, ci atitudinea vindecătoare față de sine. O convingere fundamentală care declanșează procese inflamatorii sau reacția la stres este ca un impuls negativ inserat pe autostrada informațională a corpului. Diferența dintre inflamația provocată de o tăietură la mână și cea cauzată de furia motivată politic la știrile de seară este neglijabilă, din perspectiva celulei care se confruntă cu markeri inflamatori, în fluxul sangvin.

Într-un capitol anterior, am relatat uimitoarea vindecare a lui Norman Cousins de o boală potențial fatală. După ce a devenit propovăduitor al legăturii minte-corp, Cousins povestea cu plăcere o istorioară care subliniază puterea convingerilor asupra sistemului minte-corp. El o citise în revista *Los Angeles Times*, în 1983: era vorba despre o epidemie izbucnită în timpul unui meci de fotbal, disputat într-un liceu local. Patru oameni au manifestat simptomele unei toxiinfecții în timpul meciului și au primit îngrijiri medicale la fața locului. S-a descoperit că toți patru băuseră Coca-Cola de la un dozator, de tipul celor care combină sirop de Coca-Cola cu apă carbogazoasă.

Medicul nu știa dacă fuseseră contaminați din pricina apei sau a siropului și, pentru că pe lista suspectilor se afla și instalația sanitară, mai exista posibilitatea otrăvirii cu sulfat de cupru. El a făcut un anunț, prevenind mulțimea să nu bea Coca-Cola și, în câteva minute, 191 de persoane au manifestat simptome de îmbolnăvire suficient de grave ca să fie spitalizate. Alte câteva sute prezentau grețuri și vărsături sau au leșinat. Multe s-au grăbit spre casă pentru a lua legătura cu medicul de familie. Cousins comentase: „Dacă reflectăm puțin, deducem că un simplu zvon poate fi transformat în simptome fizice de boală. Ele nu erau mimate, erau reale, lucru confirmat de persoanele care i-au văzut pe cei care au vomitat“.

Același factor declanșator invizibil poate veni din interior, creând calea de la convingere la inflamație și stres sau chiar simptome de boală. Nimeni nu-și dorește o toxinfecție, deci de ce tolerăm o daună autoindusă sistemului minte-corp? Unul dintre factori este acela pe care psihologii îl numesc *beneficiu secundar*. Acesta este un mecanism psihologic pentru durerea compensatorie, asemenea acadelei pe care o oferi unui copil după ce a făcut o injecție. Un alt exemplu este plata compensatorie, care a apărut ca modalitate de a atenua șocul unei concedieri. La prima vedere, beneficiul secundar apare ca mecanism util pentru a depăși durerea sau ghinionul, dar, atunci când este folosit greșit, se transformă într-o strategie autodistructivă, cum ar fi negarea.

Când o stare negativă durează suficient de mult, suntem disperați să găsim o modalitate de a depăși situația. Anxietatea cronică este un exemplu perfect. Recent s-a descoperit că anxietatea este o problemă serioasă în rândurile tinerilor, la vârste care nu au fost asociate niciodată cu

această afecțiune. Dar, în realitate, anxietatea poate deveni cronică la vârsta de patru ani și astăzi se știe că orice afecțiune psihică gravă este asociată cu anxietatea din copilărie.

Oricât de neplăcut ar fi, motivul pentru care anxietatea copiilor n-a fost depistată atât de mult timp nici chiar de specialiștii în psihoterapie este următorul: copiii sunt eficienți în a găsi metode s-o ascundă chiar și față de ei înșiși. Ei își reprimă sentimentele; compensează, prin jocuri și distracții de tipul emisiunilor TV, ca să-și deturneze atenția de la propriile temeri, prin alte comportamente negative, cum ar fi urinatul în pat, sau învață, pur și simplu, că mami și tati nu vor să audă despre aceste sentimente. Anxietatea este greu de suportat ca experiență de zi cu zi, astfel că mintea trebuie să-și găsească o modalitate de evadare, inefficientă în orice caz.

Multe dintre aceste comportamente inconștiente se transformă în obiceiuri inconștiente. Să luăm în considerare obiceiul de a urî partidul politic opus sau transformarea unui vecin enervant în dușman. De ce te-ai atașa de atitudini atât de negative, chiar știind că nu sunt sănătoase? Motivul se reduce la a alimenta inconștient reacția, în mod continuu, în loc a analiza ce ți-o provoacă.

Cramponându-te de convingerea care îți alimentează negativitatea, îți agravezi reacția. Să folosim exemplul furiei ca reacție. Motivul pentru care oamenii rămân blocați în supărare, ostilitate, furie este strâns legat de convingerile fundamentale.

Convingeri care îți perpetuează starea de furie

- Am dreptul să reacționez cum vreau.
- „Ei” sunt oameni răi care îmi merită furia.

- Furia este o modalitate sănătoasă de a te descărca.
- Nu mă pot abține — emoțiile sunt mai puternice decât mine.
- Furia îndreptățită este morală, ceea ce o face legitimă.
- Natura umană este oribilă în sine.
- Persoana care m-a înfuriat este de vină, nu eu.
- Nu rănesc pe nimeni când mă enervez.
- Furia este o modalitate eficientă de a obține ceea ce vreau și de a sublinia cine e șeful.

Fiecare dintre aceste convingeri se autojustifică. Fiecare dintre ele se autoalimentează și, cu cât rămâi mai mult fixat asupra ei, cu atât devine mai solidă. Convingerile înrădăcinate sunt resimțite ca identitate („așa sunt eu”). În realitate, te ascunzi după deget și furia te distruge. Un episod de enervare provoacă stres și inflamații. Dar, ca să vezi realitatea limpede, trebuie să devii conștient de tine. Cei mai mulți oameni folosesc furia ca armă, cu intenția de a-i ataca pe ceilalți, acționând defensiv, exprimând frustrare acumulată sau obținând ceea ce doresc prin intimidare. (Un mic procent de oameni, în special persoanele care îi agresează pe cei slabi, pur și simplu găsesc plăcere în furie.) Aceste beneficii secundare sunt percepute atât de importante — sau au fost condiționate de-a lungul timpului — încât adevăratele pagube sunt trecute cu vederea.

Nu toți oamenii au o problemă cu furia, desigur, dar cu toții tindem să ne normalizăm comportamentul negativ. De exemplu, într-o familie în care copiii sunt martori ai agresiunii fizice sau psihice a tatălui față de mamă, acest comportament anormal devine versiunea lor de normalitate. Chiar și atunci când copiii proveniți din medii unde a existat violență domestică urăsc acest comportament și îl evită atunci

când cresc, riscul de a fi agresori la maturitate depășește limita medie. Ei au fost influențați de un mediu familial în care abuzul nu este un subiect tabu. În mintea lor există un marcaj confuz: „tati o lovește pe mami” și „tati o iubește pe mami” se suprapun. Contradicția dintre aceste două mesaje este foarte greu de soluționat când ambele fac parte din bagajul de tipare cultivate în copilărie.

Pentru ziua de vineri îți vom cere să faci alegeri care să aducă la suprafață aceste tipare vechi, asimilate inconștient, spre a fi analizate și vindecate.

Inițieri

Recomandările noastre pentru inițieri gravitează în jurul ideii de conștientizare a convingerilor fundamentale pentru a le putea examina. Convingerile tale au rădăcini încâlcite și numai tu le poți descâlci. Unele influențe formative sunt universale, cum ar fi atitudinile deprinse în familie, în anturaj și în mediul școlar, sau dobândite prin educație și religie. Motivul pentru care unii oameni sunt atât de afectați de anumite experiențe și alții deloc nu ține de domeniul factorilor exteriori. Nu îți cerem să te psihanalizezi, și cu atât mai puțin să te consideri rău, incorect, inferior etc. Scopul nostru este să aducem convingerile fundamentale la lumină, pentru a avea mai multă libertate în alegerea traiectoriei vieții tale. Conștientizarea de sine este o forță vindecătoare. Nu te vindecă imediat, dar te plasează pe această traiectorie.

Când vei începe să-ți explici de ce te-ai fixat pe anumite convingeri negative, vei putea să-ți resetezi sistemul minte-corp și, de-a lungul timpului, tiparele mentale din trecut nu-ți vor mai influența atât de puternic gândirea, sentimentele sau comportamentul. Pașii acestui

antrenament nu sunt misterioși; toți aparțin sferei tale de control. Ori de câte ori vei simți prezența unui gând care te face să te simți tensionat, agresiv, vinovat sau rușinat, ori când vei avea sentimente critice urmează pașii recomandați în continuare.

1. Identifică gândul negativ și analizează-l.
2. Spune-i gândului: „Nu mai am nevoie de tine, poți pleca“.
3. Dacă gândul îți reamintește lucruri rele din trecut, spune-ți: „Nu mai sunt acea persoană“.
4. Uneori gândul negativ este atât de insistent încât nu dispare imediat. Repetă afirmațiile menționate mai sus de câteva ori. Așază-te, respiră de câteva ori și echilibrează-te. (Dacă ești la serviciu, găsește un loc retras ca s-o poți face.)
5. Continuă să respiri și lasă-ți gândul să cutreiere oriunde, nu opune rezistență. Când procedezi astfel, invocă relaxarea. Continuă până când simți că tensiunea și disconfortul încep să se risipească.
6. Pentru a contracara conținutul unui gând negativ, înlocuiește-l cu ceva realist și optimist — ambele elemente sunt necesare.

De exemplu, dacă gândul tău sună „sunt neajutorat, nu pot trece peste asta“, convingerea subterană este una de victimă neajutorată în fața unei situații stresante. Pentru a-ți schimba gândirea, scrie toate ideile de contracarare care îți trec prin minte.

În acest caz, gândurile realiste, optimiste ar putea include următoarele:

- *Nu sunt chiar neajutorat, există soluții dacă le caut.*
- *Am supraviețuit unor situații mai dificile decât aceasta.*

- A te simți neajutorat este doar o senzație, nu un mod viabil de a analiza o situație.
- Nu trebuie să trec prin asta de unul singur, nu este greșit să cer ajutor, sfat, îndrumare etc.
- Vreau să mă ajut prin forțe proprii, această situație este o oportunitate să mă dezvolt.

Acest tip de gândire este absolut crucial, dacă vrei să produci o schimbare reală, durabilă. Convingerile fundamentale sunt ca aisbergurile, își arată doar vârful de deasupra apei. De fapt, asta face cuvântul „fundamental” potrivit. Când întâlnești pe cineva care persistă în comportamente autodistructive, ceva ascuns adânc în mental îl generează, ca un microcip care emite continuu semnale. În autobiografia aplaudată de critici a lui Bruce Springsteen *Born to Run*, artistul vorbește cu neobișnuită franchețe despre rădăcinile țelului lui de a deveni un star de rock. El crescuse alături de un tată alcoolic, un bărbat taciturn, care nu și-a încurajat și nu și-a susținut fiul niciodată. Springsteen declară că amintirea cea mai pregnantă despre tatăl său este imaginea lui din bucătăria întunecată, unde obișnuia să bea în tăcere. Tatăl lui, spunea Springsteen, nu rostise mai mult de o mie de cuvinte în toată copilăria și adolescența sa.

Această amintire puternică a avut consecințe foarte importante, dar ele nu pot fi etichetate ca negative în întregime. Piesa clasică *Born to run* a devenit un hit de referință, dezvăluind motivația de viață a lui Springsteen: să fugă de un tată disfuncțional emoțional, să-și găsească eul autentic, să-și pună în valoare talentul și mai ales să continue să fugă. La acest amestec emoțional s-a adăugat o puternică sursă de iubire venită din partea bunicii artistului. Ea își pierduse una din fiice la o vârstă foarte fragedă într-un accident

rutier. Suferința nu i se diminuase niciodată și, când a apărut pe lume Bruce, și-a găsit o țintă pentru afecțiunea ei maternă.

Părinții erau prea săraci ca să-și permită ca unul dintre ei să stea acasă și să se ocupe de copii, astfel că Bruce a trecut în grija bunicii. Ca rezultat, a devenit un mic prinț (sau tiran) copleșit de dragostea ei intensă. Springsteen își amintește de acei ani cu sentimente contradictorii, știind că bunica lui își umplea de fapt golul sufletesc, observând însă și latura obsesivă și nerealistă a comportamentului ei. Psihicul nu poate echilibra influențele pozitive și negative într-o balanță cu talere inegale. În schimb, norul familiar de-acum, al influențelor se dezvoltă într-un mod amorf, greu de definit sau de înțeles.

Pentru Springsteen, dorința de a fugi a fost copleșitoare și muzica a devenit salvarea lui. Dar, dacă ne întoarcem la studiul îmbătrânirii efectuat la Universitatea Harvard, s-a evidențiat că banii și faima nu pot înlocui relațiile afective de iubire. Springsteen s-a trezit incapabil să păstreze o relație apropiată, găsind permanent motive pentru a-și îndepărta iubitele. Cu o intuiție remarcabilă, el identifică dinamica subterană. Avea convingerea fundamentală că nu putea fi iubit; de aceea, atunci când cineva se apropia prea mult, se purta urât, pedepsind persoana de lângă el pentru că avusese insolența de a se încumeta să-l iubească.

Prins în această plasă psihologică, Springsteen a descoperit că se afla în dilemă: ceea ce ar fi putut să-l vindece, iubirea, era exact lucrul care îi inspira mai multă teamă și pe care îl respingea. În timp, a trecut prin sesiuni intense de psihoterapie și a fost norocos să ia de soție o femeie care „l-a modelat”, după cum declară chiar el. Cu alte cuvinte, îl iubea suficient de mult, ca să refuze să fie îndepărtată. Este

nevoie de mult curaj să „resetezi” convingerea fundamentală că nu poți fi iubit. Deseori, este vorba de o experiență formativă în care oamenii care trebuiau să te iubească, părinții, sunt în același timp sursa celor mai mari suferințe. Springsteen era în esență un copil abandonat, chiar dacă iubirea bunicii a compensat o lipsă, într-o oarecare măsură. Din nefericire, compensația nu este totuna cu vindecarea. Astăzi, la peste 65 de ani și încă dornic de a evolua atât artistic, cât și în plan personal, Springsteen a pornit pe calea conștientizării de sine, dar profunzimea traumei sale emoționale din copilărie se manifestă în crize de depresie gravă.

Deci, ce putem înțelege din această poveste, în afară de faptul că aparține unei persoane foarte celebre? Din punctul nostru de vedere, povestea lui Springsteen subliniază ideile prezentate până acum despre modul în care funcționează vindecarea. Cu cât te confrunți mai repede cu rănila trecutului, cu atât mai bine. Opțiunea de a fugi sau a te prefăca nu funcționează decât pe termen scurt, reprezentând o piedică pe termen lung. Totuși, cu suficientă conștientizare de sine, vindecarea este întotdeauna posibilă, începând cu convingerea de care vrei și meriți să te eliberezi.

Renunțări

Când vine vorba de convingerile fundamentale, există o fuziune între „setare” și resetare. Nimeni nu poate scăpa de menhina convingerilor profund înrădăcinate și, atunci când vrei să te vindeci, anumite credințe vechi trebuie eliminate pentru a face loc unora noi. Învățul implică întotdeauna și dezvăț. Pentru a începe procesul, trebuie să te deblochezi și acesta este scopul opțiunilor din lista de „Renunțări”. Convingerile toxice nu sunt unidimensionale.

Ele creează consecințe la nivel celular, poate chiar epigenetic; sunt importante pentru nivelul de stres și inflamații; dictează reacțiile automate, iar, în final, devin invizibil țesute în starea ta de spirit, în sentimente sau chiar în perspectiva asupra vieții.

Aceasta este zona în care trebuie să efectuezi transformarea interioară. Tehnicile de concentrare și de meditație limpezesc calea, furnizând mai multă detașare și conștientizare de sine. Pentru început, trebuie să atingi un nivel mental care nu are nevoie de furie, teamă, stres, sentimente exacerbate și conflict perpetuu. Atingând starea în care aceste sentimente nu există, vei începe, în mod natural, s-o examinezi pe aceea în care nenumărați oameni rămân blocați, în care furia, teama, stresul, sentimentele exacerbate și conflictul perpetuu sunt atât de obișnuite, încât sunt percepute ca firești. Să te deschizi unei stări superioare a conștiinței este o călătorie care durează toată viața și convingerile fundamentale sunt doar un aspect. Dar ele sunt foarte utile în a demonstra că atracția forței binelui este direct proporțională cu îndepărtarea forței răului. Îți cerem „să resetezi” rigiditatea, gândirea obtuză, automatismele, convingerile perimate, atitudinile care îți creează stres ție sau celor din jur și mentalitatea de tip „noi contra lor”. Acestea pot fi făcute să dispară prin extinderea conștiinței de sine.

Ca să fiu foarte sincer, conștientizarea de sine are scepticii și detractorii săi. Societatea trâmbițează axioma „ce nu știi nu te face să suferi”, în ciuda numeroaselor motive care o infirmă. Inerția ne menține blocați. Teamă de a privi în „subsolul” comportamentului nostru dă naștere stării de negare. Cu aceste mecanisme defensive în plină acțiune, este ușor să crezi că, prin conștientizarea problemelor, îți vei provoca mai multă suferință. Fără îndoială că, dacă

vindecarea implică dezgroparea trecutului, puțini oameni se vor încumeta s-o facă. Dar imaginea de ansamblu nu se prezintă așa. Odată ce ai început să fii conștient de convingerile toxice, durerea re trăită nu este la fel de intensă ca durerea originală — de data aceasta poți reflecta asupra ei și o poți gestiona în mod conștient. Durerea care te controlează este mult mai puternică decât aceea pe care o poți controla. Pe de altă parte, sentimentul de a fi împăcat, fără suferință și mulțumit de tine însuși este unul plăcut și te motivează să rămâi pe calea vindecării.

Există nesfârșite posibilități de a crede un lucru sau altul, dar un factor anume, zicem noi, unește toate convingerile fundamentale negative, și anume autocritica. Ea este atât de dureroasă încât oamenii vor face orice ca să scape de vina și rușinea pe care le induce. Când a descoperit prin introspecție că pedepsea femeile din viața lui pentru că îndrăzneau să-l iubească, Bruce Springsteen a atins unul dintre cele mai dezolante tipuri de autocritică, pentru că aceasta nu are legătură cu modul în care acționezi, cu ce gândești, ce simți sau cum te porți. Autocritica merge până în miezul convingerilor despre tine însuși, al identității tale.

Ceea ce crezi despre tine însuși are efecte atât pozitive, cât și negative. Dacă în profunzime gândești „trebuie să am succes cu orice preț“, vei obține o puternică motivație, care este un element pozitiv. Dar, dacă ești încredințat că succesul implică lipsă de scrupule, egoism sau comportament care provoacă suferință, motivația îți este deformată de convingerea că ești genul de persoană care nu are altă opțiune decât să fie crudă, egoistă, nemiloasă. În acest caz, convingerile te controlează pe tine, nu viceversa. „Menirea mea este să am succes, nu am nevoie de iubirea nimănui“ este un mecanism de apărare împotriva confruntării cu întrebarea

dacă poți sau nu să fii iubit, în primul rând, implicând și alte forme de autocritică, de regulă, cum ar fi „trebuie să am grijă de mine pentru că nimeni altcineva nu vrea” și „nu vreau să vadă nimeni cât sunt de slab, așa că am să rămân întotdeauna în ofensivă”.

Iubirea este ceva ce cu toții, în mod natural, dorim să primim și să oferim, până când autocritica ne compromite această dorință. Dar ea nu este singura. Există patru convin-geri fundamentale care pot elimina autocritica:

- sunt demn de iubit și pot iubi;
- am valoare;
- sunt încrezător, sigur pe mine și mă simt în siguranță;
- sunt împlinit.

Tu ai deja convingeri fundamentale în aceste patru zone ale iubirii, stimei de sine, siguranței și împlinirii de sine. Celor mai mulți oameni confuzia și compromisurile le blo-chează sentimentele pure pe care ar trebui să le simți în mod natural. Prin conștientizarea de sine poți atinge un nivel de claritate a minții unde iubirea, stima de sine, siguranța și împlinirea pot fi simțite în mod direct, fără nicio umbră de îndoială. Când te-ai echilibrat și liniștit după meditație, de exemplu, autocritica dispare. Același lucru este valabil și atunci când te trezești dimineața sau înainte de a adormi seara. În toate aceste momente, personalitatea/eul tău încărcat cu toate convingerile, care consolidează ecoul *eu, mie, al meu* se retrage, dar conștiința de sine, nu. Vei avea experiența conștiinței ca stare continuă. Vom dezbate pe larg această stare sâmbăta, zi dedicată evoluției. Acum vrem doar să conștientizezi că eliberarea de autocritică nu trebuie să fie o judecată; starea de conștiință este cea mai simplă și mai naturală stare.

Dacă te uiți în oglindă, unde găsești că te plasezi din punctul de vedere al celor patru zone (iubire, stimă de sine, siguranță și împlinire)? Mulți oameni vor recunoaște față de ei înșiși că au lipsuri în aceste zone, dar nu știu ce să facă. Pentru început, trebuie să realizezi că nimeni nu s-a născut cu convingeri fundamentale. Chestiunea iubirii, a stimei de sine, a siguranței și împlinirii evoluează pe tot parcursul vieții. Societatea oferă foarte puțină îndrumare demnă de încredere și, astfel, convingerile fundamentale sunt adoptate la nivelul eului intim, care se confruntă cu emoțiile, și al eului superior, care oferă viziune, menire, scop. Emoțiile fluctuează în toate direcțiile. Eul superior ne echilibrează.

De aceea, strategia vindecării convingerilor fundamentale este atribuită numai acestui eu. Termenul „superior“ implică multe lucruri, dar n-ar trebui să însemne ceva de neatins. Vom discuta mai mult despre asta. Acum vrem doar să spunem că a găsi iubirea, stima de sine, siguranța și împlinirea este un proces. Dacă te angajezi în parcurgerea lui, vei găsi toate aceste lucruri în forul tău interior. Ele nu sunt o chestiune de luptă și încordare. Eul tău superior vrea să-ți ofere ceea ce dorește inima ta. În acest sens, vindecarea convingerilor fundamentale este o chestiune a conectării cu adevărata ta natură. Ce poate fi mai stimulator?

Non-chin

Recomandările de azi — alege una singură.

Inițieri

- Adoptă o atitudine tolerantă.
- Abordează orice situație fără să opui rezistență.
- Acționează cu bunăvoință.
- Împărtășește responsabilitățile.
- Încurajează zonele de flux.

Renunțări

- Încetează să opui rezistență când nu este necesar.
- Permite-le și altora să aibă punctele lor de vedere.
- Ajută la diminuarea unei zone de conflict.
- Înlătură piedicile întâmpinate de o altă persoană.
- Fii mai puțin competitiv și colaborează mai mult.

„Non-chinul” nu este un termen familiar, dar îl vom folosi pentru a îngloba trei lucruri bine cunoscute: cedarea, acceptarea și scurgerea. *Cedarea* se referă la abandonarea lucrurilor de care ești atașat, indiferent că e vorba de o suferință, care ar putea fi un atașament negativ, sau de o dorință care nu se va îndeplini niciodată, un atașament pozitiv. Nici n-are importanță caracterul pozitiv sau negativ al atașamentului dacă el te menține într-o zonă de blocaj. *Acceptarea*

înseamnă asimilarea adevărului că realitatea nu este niciodată greșită. În viața unui om, realitatea este dinamică și schimbătoare. Oriunde vrea să se îndrepte, aceea este direcția care se va impune chiar dacă îi rezistăm din pricină că viața ne pare să meargă într-o direcție greșită. *Scurgerea* înseamnă abordarea vieții ca un curent lin de evenimente cu direcție proprie.

Când cedarea, acceptarea și scurgerea converg, viața îți este lipsită de conflict. Ca formulare sună atrăgător, dar societatea impune un sistem de valori care înclină drastic în altă direcție. Cedarea, așa cum ne învață societatea occidentală, presupune să te afli de partea perdantă a unui conflict. Acceptarea este resemnarea în fața faptului că dorința nu ți se va îndeplini — trebuie să te liniștești. Scurgerea este cursul râului, nu un instrument necesar ca să înfrunți realitățile dure ale vieții.

Un sistem de valori mai extins se află în substratul acestor conotații negative, una dintre ele insistând că lupta este necesară supraviețuirii. Lupta are un fundament mitic în Vechiul Testament, păcatul original, căderea din Rai a lui Adam și a Evei. Păcatul a fost înfăptuit când Eva l-a convins pe Adam să muște din rodul pomului cunoașterii. Primii oameni au simțit brusc rușinea propriei lor goliciuni și au primit pedeapsa nesupunerii față de Dumnezeu. Căderea din Rai a fost un eveniment catastrofal — Dumnezeu i-a pedepsit pe Adam și pe Eva, alungându-i din Paradis, condamnându-i la o viață de trudă și suferință.

Lăsând deoparte implicațiile religioase, povestea „păcatului original” dezvăluie condiția umană și, acolo, se află alegerea dintre chin și non-chin. În adâncul nostru avem convingeri care ne dictează cum este viața și cum trebuie să fie. Ultima frază este importantă, pentru că, dacă

viața „trebuie să fie așa”, suntem lipsiți de puterea de a o schimba. Ia în considerare cei trei indici ai fericirii, folosiți în sondajul organizației Gallup pentru a măsura gradul de fericire: suferința, chinul, prosperitatea. Fără îndoială că există multă suferință în lume, dar asta nu e totuna cu a spune că *trebuie* să fie suferință în lume. E adevărat numai în măsura în care propria ta convingere îți dictează asta.

Pentru ziua de sâmbătă trebuie să analizezi legătura ta cu chinul, privit ca element pe care trebuie să-l accepți. Ironia este că oamenii care s-au chinuit toată viața au acceptat și au cedat în felul lor propriu. Ei au cedat și au acceptat convingerea că acel chin nu putea fi evitat. Viziunea opusă asupra vieții ar fi cea budistă, care susține că durerea și plăcerea sunt interconectate inevitabil și, de aceea, modalitatea de a te ridica deasupra suferinței este să ieși din ciclul plăcerii și al durerii. Pentru a putea face acest lucru, trebuie să cauți și să găsești un nivel al conștiinței de sine care este întotdeauna stabil, calm și netulburat de o activitate mentală perpetuă.

Această viziune care deschide calea spre non-chin are și ea o condiție imperativă: cel care o explorează trebuie s-o facă în mod conștient, să abandoneze căutarea plăcerii și să se concentreze pe extinderea conștiinței de sine, acceptând că obiectivul non-chinului poate fi atins. Motivul pentru care numeroși oameni nu ating acest obiectiv nu este misterios: ei simt că este prea dificil să se conformeze „conștiințelor” pe care le presupune un alt fel de demers. Să lăsăm deoparte învățăturile specifice Budismului. În perspectiva de fiecare zi, oamenii își doresc să înceteze chinul. Nu au nevoie de vreo doctrină superioară sau de înțelepciune — simpla experiență a luptei zadarnice cu realitatea dură a vieții este o motivație suficientă.

Este necesar un moment de introspecție sufletească pentru început. Analizează un aspect al vieții în care simți chinul. Iată zonele principale pe care ar trebui să le examinezi:

- chinul tău interior;
- chinul din relațiile tale;
- chinul pe care îl implică îmbunătățirea vieții materiale;
- conflictul cu lumea înconjurătoare și cu forțele exterioare.

Chinurile tale, mari sau mici, se vor încadra probabil în aceste patru categorii și, dacă analizezi cu atenție, îți vor veni și mai multe exemple în minte. O persoană prinsă în capcana dependenței sau depresiei se află la limita extremă a chinului său interior, lupta este „aici, înăuntru”. O altă persoană, care își reprimă izbucnirile de furie sau care vrea să trăiască încadrându-se în regulile moralei religioase (cum ar fi evitarea păcatului sau a cedării în fața ispitei), se află în zona de mijloc a conflictului interior. Cineva care posedă un grad înalt de acceptare și de stimă de sine va avea conflicte mai neînsemnate, de exemplu încercarea de a-și menține greutatea în limite normale sau spiritul, tânăr. Pe scurt, niciun om nu are o viață lipsită de chinuri, nici măcar aceia care au fost clasificați drept prosperi în sondajul Gallup.

Pentru că există atât de multe forme de manifestare a chinului, oamenii pierd din vedere cea mai importantă întrebare: este el cu adevărat necesar? Fără a analiza atent această întrebare, oamenii își continuă viața ca și când răspunsul ar fi „da”. Ei se chinuie, pentru că simt că așa trebuie. Spre a vedea cum funcționează asta, ia în considerare

o listă care dezvăluie atitudinile psihologice din spatele chinurilor cotidiene.

De ce îți perpetuezi chinul?

- Nu văd nicio ieșire.
- Sunt într-un moment emoțional prost (deprimat, anxios, neajutorat).
- Am sentimente contradictorii și sunt nedumerit.
- Situația este complicată.
- Am făcut alegeri greșite și sunt prins în capcană, nu pot da timpul înapoi.
- Sunt în situația asta de când mă știu.
- Mi-e prea teamă să ripostez.
- Nu-mi doresc asta, viața este prea grea.
- Mă simt depășit, copleșit.
- Nu controlez eu situația, ci altcineva.
- N-am la cine să apelez pentru ajutor.
- Merit asta.

Acestea sunt cele mai obișnuite raționamente care îți perpetuează chinul, ca să nu mai menționăm suferința. Dacă te găsești într-o situație-limită care îți testează sever capacitatea de a face față, cum ar fi un divorț dificil sau declararea falimentului, orice se află pe listă ar putea să-ți treacă prin minte la un moment dat. Oprește-te o clipă și rememorează un moment dificil din viața ta. Te poți recunoaște în unele afirmații din listă care te forțează să rămâi blocat și inert? Argumentele raționale sunt puternice pentru că există în ele un aspect imperativ; altfel, ai găsi o cale de ieșire, în loc să-ți irosești timpul și energia, gândindu-te de ce te-ai blocat.

Nu spunem că vina este a ta sau a altcuiva pentru chinurile tale. Unele situații nu pot fi evitate și forțele exterioare joacă întotdeauna un rol. A fi concediat, a te afla în situația de a avea grijă de un părinte bolnav de demență sau de a gestiona situația unui adolescent dependent de droguri — viața ne supune unor teste nenumărate. Dar agravezi situația când le atribui acestor teste *caracter imperativ*. A găsi o zonă de non-chin este același lucru cu a elimina *imperativul* din perspectiva ta asupra vieții.

Inițieri

Viața ta va avea cursul pe care i-l permiți — aceasta este tema centrală a inițierilor zilei de sâmbătă. Sistemul minte-corp este construit pentru un curs neobstrucționat. Informația se transmite pretutindeni, în mod liber. Procesele fizice și psihice sunt interconectate; același scop — a trăi și a prospera — este împărtășit de fiecare celulă din corp. Când cursul este blocat, sistemul minte-corp întâmpină rezistență și piedici. Aceasta este o situație internă — acceptăm, din anumite motive, nevoia de chin. Odată ce i se atribuie caracterul imperativ, chinul tinde să se răspândească repede. Atitudinea ta îi contaminează și pe cei din jur, fiindcă *imperativul* încearcă să-și impună modul de acțiune, situațiile interioare se vor reflecta în cele exterioare.

În aceeași cheie, dacă ai încredere că viața poate avea grijă de ea însăși, temelia fiecărei celule din corpul tău, realitatea exterioară va corespunde celei interioare. Optimismul, permisivitatea, non-rezistența, toleranța, acceptarea de sine au și ele potențialul de a se răspândi rapid. Acest fenomen nu poate fi verificat decât testându-l. Sociologii au făcut-o deja, până la un punct. Una dintre cele mai vaste baze de

date ale stilurilor de viață este *Studiul Framingham* privind inima, care a început în 1948 cu 5 200 de participanți, toți locuitori ai orașului Framingham, Massachusetts. Deși scopul principal al studiului era sănătatea cardiovasculară, analiza datelor a dezvăluit ceva inexplicabil.

În evaluarea riscului global de infarct al unui individ se ține cont și de mediul familial. O persoană care a crescut într-un mediu în care existau fumători, stil de viață sedentar, obezitate etc. este predispusă să perpetueze aceste elemente și în viața proprie. Extinzând această legătură destul de evidentă, dacă o persoană aparține unui cerc de prieteni care fumează, duc viață sedentară sau sunt obezi, probabilitatea de a urma aceeași direcție este mai mare. Dar partea inexplicabilă include prietenii prietenilor. Tendința de a avea numite opțiuni de stil de viață, cum ar fi fumatul, depășește cercul de persoane cunoscute. De exemplu, dacă părinții tăi fumează, tu fumezi și prietenii tăi de asemenea, există riscul substanțial ca persoanele pe care le cunosc părinții și prietenii tăi să fumeze și ele. Cu alte cuvinte, un obicei poate deveni contagios.

Pentru că există obiceiuri bune în aceeași măsură în care există obiceiuri rele, este ușor să observi că, dacă ai crescut într-o familie plină de afecțiune, ceea ce îți va diminua riscul de producere a unui infarct, vei fi și tu o persoană afectuoasă și, cumva, crește probabilitatea ca și prietenii de familie să fie afectuoși. Asta ar sugera informațiile furnizate de studiul Framingham, deși nimeni nu-și poate explica de ce. Dorim să subliniem că, dacă ai o atitudine de acceptare, cedare și permisivitate față de cursul evenimentelor, efectele se pot răspândi repede. Realitatea din jurul nostru va demonstra mai puțin chin și mai mult non-chin.

Pentru a dovedi că acest lucru e posibil, testează-te încercând elementele din lista de inițieri. Dacă te găsești astăzi într-o situație care îți cere imperios să te implici, să intervii, să preiei controlul și întreaga responsabilitate sau să le sugerezi altora cum să se comporte etc., privește-o ca pe o ocazie perfectă de a testa dacă situația poate avea propriul ei curs spre o rezolvare pozitivă, fără ca intervenția ta să fie necesară. Chiar dacă rezultatul nu va fi perfect, vei fi surprins să vezi cât de bine funcționează strategia non-chinului. Cursul este un fenomen real și, cu cât te vei convinge mai mult de asta, cu atât vei înțelege mai bine că *atributul imperativ* al chinurilor tale nu e unul de care să te cramponezi neapărat.

Renunțări

Dacă acea curgere este un fenomen real, de ce nu funcționează tot timpul? Pentru că noi, spre a ne controla viața, creăm rezistență interioară și bariere. Nu trebuie să ne simțim vinovați că ne dorim asta. Suntem construiți astfel încât să facem totul pentru a supraviețui și, în societatea noastră alertă, cei mai mulți dintre noi trăim la nivel de hipersupraviețuire. Dorință realistă sau nu, vrem să controlăm tot ce e în jurul nostru. Recomandările de renunțări pentru ziua de sâmbătă se concentrează pe conștientizarea rezistenței tale în momentul în care cursul își face apariția. Practic, îl oprești ori de câte ori:

- creezi stres pentru tine și cei din jur;
- insiști că ai dreptate și ceilalți greșesc;
- ai o atitudine critică;
- vrei să-ți impui voința în orice circumstanțe;
- refuzi să asculți opiniile celorlalți;

- faci remarci umilitoare, în public, la adresa cuiva;
- impui celorlalți propriile-ți valori morale.

Astăzi fii atent dacă aceste comportamente ies la suprafață la serviciu, în cadrul relației sau în viața de familie. Cu toții ne justificăm comportamentul, așa că este poate mai ușor să observăm la alții aceste atitudini. Apoi, poți examina care a fost contribuția ta. De exemplu, dacă ceva banal, cum ar fi cearta privind alegerea unui film sau a unei emisiuni TV, se restrânge la „eu am dreptate” sau „tu greșești”, lupta cu odgonul poate începe numai dacă fiecare dintre cei doi combatanți trage de un capăt al funiei.

Ori de câte ori conștientizezi că blochezi cursul, oprește-te și eliberează-i calea. Acest lucru implică literalmente să te îndepărtezi sau să-ți schimbi cumva comportamentul. În tradițiile de înțelepciune ale lumii, realitatea exterioară o oglindește pe cea interioară. Dacă accepți cu adevărat că orice situație este o reflexie a comportamentului tău, poți să înlături obstacolele și să încetezi să opui rezistență, apoi vei vedea singur dacă situația exterioară se schimbă de la sine.

„Viața își poate purta singură de grijă”

Dacă sistemul minte-corp a evoluat astfel încât să-și poată purta singur de grijă în nenumărate moduri sofisticate, ar putea oare aceasta să fie un adevăr general valabil? Fraza are ca țintă calea spirituală, pentru că întreabă dacă viața însăși este menită să susțină ființele umane. Suntem chiar atât de speciali? În culturile răsăritene și occidentale răspunsul este afirmativ. Ele susțin că sufletul sau eul superior este real, o serie întreagă de cugetători, sfinți sau îndrumători

spirituali evocând aceleași adevăruri fundamentale consemnate mai jos.

- Nimic nu este întâmplător. Fiecare experiență este o piesă de puzzle a unui proiect universal.
- Proiectul universal îi aparține conștiinței.
- Cu toții facem parte dintr-un proiect universal, indiferent că suntem sau nu conștienți de asta.
- Pentru a înțelege care îți este locul în acest proiect, trebuie să-ți extinzi nivelul de conștiință.

Indiferent cum ai defini „jocul de puzzle“, aceste învățături lipsesc cu totul în societatea laică. Nimic de tip „planul lui Dumnezeu“, mântuirea sufletului, karma sau nirvana nu se mai potrivește cu noul model laic de societate. Două perspective asupra lumii intră în conflict, iar repercusiunile se văd în viața de toate zilele. Din perspectiva spirituală, ființele omenesti sunt prețuite în universul care este guvernat de o minte cosmică; din perspectiva științifică seculară a lumii, ființele omenesti sunt fărâme în vidul întunecat al spațiului cosmic, cu o existență similară atomilor de hidrogen sau Căii Lactee, adică produse ale hazardului, apărute după Big Bang. Între aceste două perspective opuse asupra lumii, nu există niciun compromis — alegerea este ori/ori.

Acest lucru este adevărat teoretic, dar în viața obișnuită oamenii cred câte puțin din amândouă. De câte ori n-ai auzit următoarele afirmații:

- *Nimic nu este întâmplător.*
- *Nu există coincidențe.*
- *Totul se întâmplă cu un motiv.*
- *Fii atent ce-ți dorești căci s-ar putea să se-mplinească.*
- *Nicio faptă bună nu scapă nepedepsită.*
- *Dormi cum îți așterni.*

Poți să crezi oricare dintre aceste afirmații, precum și că a fi lovit din spate în trafic este doar un accident. Mentea noastră găzduiește ambele tipuri de realitate, oscilând de la una la alta după bunul plac. Când cineva spune „totul se întâmplă cu un motiv”, implicația este că evenimentele cotidiene conțin o componentă ascunsă. Acest tipar ascuns se dezvăluie uneori, dar numai ca o străfulgerare efemeră. Acum, aproape toată lumea cunoaște termenul *sincronicitate*, adică semnificația subtilă a coincidențelor. Freud, ateu convins și savant, nu admitea că există forțe superioare, suflet, experiențe spirituale sau sincronicitate. Rebelul său discipol Jung, care a inventat acest termen (definit prin existența a două evenimente cu semnificație comună, dar fără legătură cauzală), n-a putut să-l convingă.

Pe site-ul Physics Forums se relatează:

Prima criză reală a prieteniei lor a apărut în primăvara anului 1909, în urma unui incident. Jung l-a vizitat pe Freud la Viena și i-a cerut opinia asupra precogniției și parapsihologiei. Dar Freud era un spirit prea materialist și a respins aceste chestiuni într-un mod care l-a deranjat pe Jung. Atunci s-a petrecut ceva bizar. Când Freud se pregătea să plece, Jung a simțit că-i ardea pieptul și raftul bibliotecii de lângă el a trosnit zgomotos. Când Jung i-a spus lui Freud că acesta este exemplul perfect al unui fenomen paranormal, Freud a respins ideea în continuare. Apoi, Jung a prezis că va mai urma un zgomot puternic. Și a avut dreptate: un alt trosnet zgomotos s-a auzit dinspre bibliotecă. Freud a rămas perplex și acest incident i-a stârnit neîncrederea față de Jung.

Ce se întâmplase de fapt în ziua aceea? Linia dintre sincronitate și paranormal era de la bun început neclară, dar chestiunea care contează este: Mentea noastră afectează oare realitatea exterioară? Oamenii sunt rezervați când răspund la această întrebare, în cazul în care cred în lucruri de genul „fii atent ce-ți dorești căci s-ar putea să se-implinească”. Pentru a accepta complet faptul că realitatea interioară este conectată cu cea exterioară, va trebui să fii convins de următoarele:

- Dumnezeu ne ascultă întotdeauna.
- Trăim într-un Univers care are conștiință.
- Mentea omenească este o reflexie a conștiinței cosmice.
- Nicio rugăciune nu trece neobservată.
- Dacă îți dorești cu adevărat, visurile se transformă în realitate.

Deci, în viața de zi cu zi, cu toții avem diverse credințe. Crezând fie și puțin că lumea „de afară” reflectă cine ești și ce dorești „în interior”, poți pune adevărul la încercare. În acest capitol am susținut strategia non-chinului ca adevărată și reală. În ciuda conflictelor pe care le vezi în jur, niciunul dintre ele nu *trebuie* să existe. Aceasta este, poate, cea mai profundă conștientizare în ascensiunea ta spre un nivel superior de conștiință. Poți simți non-conflictul, urmându-ți propriul drum în viață. Linia de separare dintre „interior” și „exterior” n-a existat niciodată, de fapt. Modalitatea sofisticată prin care sistemul minte-corp funcționează ca un întreg ne învață că, într-adevăr, viața își poate purta singură de grijă. Nu mai este nevoie de nicio dovadă. Sună pompos să spui că o persoană se află pe drumul către atingerea conștiinței superioare, dar

adevărul este mai modest. Călătoria ne poartă spre starea de încredere, acceptare și scurgere — care susține fiecare celulă.

Duminică

Evoluție

Recomandările de azi — alege una singură.

Inițieri

- Caută sincronicitatea (coincidențele pline de semnificație).
- Schimbă în bine evenimentele de peste zi.
- Caută ocazii de a-ți manifesta compasiunea.
- Exprimă-ți, în mod deschis, dragostea și aprecierea.
- Fii generos sufletește.

Renunțări

- Opune-te fricii.
- Dacă descoperi că te aștepti la ce e mai rău, îndepărtează-te de această probabilitate și menține-te neutru.
- Dacă ai gânduri negative care revin ciclic, întreabă-te dacă îți sunt de folos sau dacă sunt reminiscențe ale trecutului.
- Dacă ești supărat, găsește un loc retras ca să te relaxezi și să te echilibrezi.
- Caută compania oamenilor care te stimulează și te înalță spiritual.

Duminică este o zi potrivită pentru a reflecta la valorile tale superioare. Cu toții avem aspirații. Cu toții dorim o

viață plină de sens și țeluri. Rezultatele acestor dorințe apar după zeci de ani. În cele din urmă însă, cei care ajung la bătrânețe și se simt împliniți se vor bucura de o viață mai bună decât cei care privesc în urmă cu regret, frustrare și nostalgie, chiar dacă durata vieții lor este aceeași. Am acordat cel mai mare spațiu din această carte dezbaterii modului în care influențele negative, cum ar fi stresul și procesele inflamatorii se accentuează de-a lungul timpului. Dar același lucru este adevărat și în cazul dezvoltării personale. Sufletul evoluează treptat, zi de zi. Când se întâmplă, curba vieții se prezintă ca un arc ascendent de la naștere la moarte. Deci cum poate fi transformată în realitate această viziune?

Abordarea tip sistem unitar înfloarește într-un stil de viață vindecător care va aduce beneficii pe toată durata vieții. Pasul final este aplicarea abordării holistice la viața înseși. Ca să poți face asta, ai nevoie de o viziune atotcuprinzătoare. Religia îți furnizează o astfel de viziune. Gândește-te la toate afirmațiile pe care le transpune în viață un credincios, cum ar fi:

- Totul este în mâinile lui Dumnezeu.
- Credința mă va ajuta să răzlesc.
- Îndurarea lui Dumnezeu este nemărginită.
- Culegi ce ai semănat.
- Omul propune, Dumnezeu dispune.

Acestea sunt afirmații de credință atotcuprinzătoare și, dacă ți le însușești, întreaga ta viață se va desfășura diferit de aceea a unui ateu convins. Ateismul conduce la un alt set de convingeri atotcuprinzătoare, cum ar fi:

- Universul este guvernat de legile hazardului.
- Miracolele sunt ficțiuni.
- Religia este o superstiție irațională.

- Alegerile de viață trebuie să se bazeze pe rațiune și logică.

Este ușor de văzut că aplicarea abordării holistice la viață este mai obișnuită decât ai fi putut crede la început. Lăsând la o parte chestiunile religioase, mulți oameni afirmă lucruri de genul: „Familia înseamnă totul.” Sau: „Succesul reprezintă 10% inspirație și 90% transpirație”. Dar există vreo mentalitate care s-ar putea aplica la vindecare? Poți să te ridici deasupra evenimentelor cotidiene și să-ți menții viziunea atotcuprinzătoare asupra vieții înseși?

Viziunea cea mai de succes este evoluția, o teorie valabilă pentru fiecare formă de viață, de la microorganisme și alge albastre-verzi (ambele existente de miliarde de ani) la nou-născutul din maternitate sau la tine însuși chiar acum, când citești această frază. Dacă poți evolua de-a lungul vieții, atunci ți-ai însușit viziunea atotcuprinzătoare. Recomandările pentru ziua de duminică se concentrează pe evoluția/dezvoltarea personală și maximizarea ei. Pentru început, ignoră evoluția lui Darwin, care se limitează la supraviețuirea sau extincția unei specii, care înseamnă grupuri prea mari. Darwinismul explică de ce specia tigrului smilodon (cu dinți-sabie) a evoluat din strămoșii săi primitivi până a atins un punct de declin și, în cele din urmă, a dispărut. Teoria darwinistă nu ne spune nimic însă despre un individ din specia tigrului smilodon luat separat.

Asta pentru că supraviețuirea și extincția sunt guvernate de mutațiile genetice ale populațiilor animale și vegetale. Dacă mutația duce la un avantaj pentru supraviețuire, ea devine un atribut al speciei. Ființele omenesti au depășit această schemă cu mult timp în urmă. În loc să încurajeze supraviețuirea fizică a celui mai puternic, noi avem grijă

de cei defavorizați (prin asigurări de sănătate și sistem de pensii, de exemplu) și competiția în vederea împerecherii nu mai implică o confruntare fizică. Un poet are tot atâtea șanse să-și câștige mâna ființei iubite ca un halterofil.

Există multe argumente care explică de ce și cum a evoluat Homo Sapiens, pe care nu le vom dezbate aici (o întreagă secțiune a cărții *Supergenele* acoperă acest subiect). În scopul vindecării, un singur punct se dovedește a fi crucial, evoluția personală a individului. Evoluția individului are loc chiar în acest moment. Am oferit deja o validare a acestui punct în epigenetică, demonstrând că experiențele de pe parcursul vieții își pot pune amprenta asupra activității genetice. Unii cercetători susțin chiar că markerii epigenetici, moșteniți de la părinți, pot determina perspectiva copilului asupra vieții (vezi pagina 227).

Aceste indicii sugerează direcția corectă, la fel ca evoluția creierului uman. În mod tradițional, creierul este structurat în trei părți, de la cea mai veche la cea mai nouă. Poți privi creierul tripartit ca și cum ar fi personalul unui conac englezesc, care, în acest caz, găzduiește mintea. Conacul este perpetuu animat de activități și fiecare dintre noi este proprietarul care își supraveghează servitorii din fiecare regiune cerebrală. La parter este cea mai veche componentă, creierul inferior sau reptilian, care are o vechime în evoluție de aproximativ o jumătate de miliard de ani. El coordonează instinctele de supraviețuire cum ar fi reacția luptă sau fugi, nevoia de împerechere etc., instincte care au apărut pentru prima oară la pești și la reptilele primitive. Ceva mai sus, în regiunea mediană, se află sistemul limbic, care se ocupă de emoții și legăturile sufletești. El a apărut acum circa 250 milioane de ani odată cu primele mamifere care, din câte știm, sunt capabile de ceva ce ar putea semăna a emoții umane

(de exemplu, elefanții își manifestă suferința atunci când semenii lor mor sau le oferă ajutor celor slabi ori răniți). Cumva, sistemul limbic a dobândit capacitatea de a rememora experiențe plăcute sau dureroase și de aici a apărut dorința de a le repeta pe cele plăcute sau de a le evita pe cele care provoacă suferință.

La capătul superior al scării se află cea mai recentă parte a creierului, cortexul, acolo unde servitorii de elită își asistă stăpânul. Tot ce gândim și ce hotărâm se gestionează aici. Cortexul învelește creierul ca scoarța un copac (termenul *cortex* provine din latină și înseamnă „scoarță”). Când ești adâncit în gânduri, fruntea ți se încruntă și, culmea, culele, șanțurile și circumvoluțiunile sunt cele care l-au transformat pe Homo Sapiens în ființă cugetătoare. Cortexul șoarecilor este neted. La pisici suprafața este neregulată, dar circumvoluțiunile apar pentru prima oară la primate. Specii mai evolute, cum ar fi primatele mari și delfinii, au circumvoluțiuni mai adânci, mai complicate. Dar nimic nu depășește acest origami biologic al cortexului uman, care este străbătut de canale încâlcite ce corespund bogăției activității noastre mentale. Limbajul, muzica și arta s-au dezvoltat aici. (Shakespeare și Mozart sunt într-adevăr geniali!)

Noi susținem că adevărul *eu* nu se găsește printre activitățile acestor regiuni cerebrale. Adevăratul *eu* este stăpânul domeniului care supraveghează aceste activități — fiecare sentiment, gând, fantezie a minții. Ce leagă creierul superior de evoluția personală este un fenomen unic și misterios: capacitatea de a avea conștiință de sine. Conștiința de sine transcende imensul teritoriu cuprins între „cine sunt eu?” și „acesta sunt eu!”, între îndoiala de sine și stăpânirea de sine. Ființele omenești văd o serie uimitoare de

imagini autoinduse atunci când se privesc în oglindă. Când ne privim putem adopta o mulțime de profiluri psihologice, printre care următoarele:

- satisfăcut de sine, egocentrist, egoist, orb la propriile greșeli;
- nesigur, modest, altruist, conștient de propriile defecte;
- introvertit, reflexiv, contemplativ, retras;
- extrovertit, agresiv, competitiv, gregar.

Aceste caracteristici sunt interconectate și fiecărei tră-sături îi aparține o extremă opusă. Există de fapt atât de multe posibilități, încât am putea atribui un profil unic fiecărei persoane de pe Pământ. Fără conștiință de sine, ne ignorăm unicitatea și cădem pradă stereotipurilor și conformismului. Obiceiurile și influențele formative umbresc conștiința de sine. A merge pe cărări cunoscute pentru a evita conflictul a devenit o a doua natură. Dacă aceste forțe exterioare încep să te domine, îți poți trăi viața prin mimetism, adică mai mult sau mai puțin ca un robot biologic.

Pentru că suntem ființe conștiente de sinele nostru, noi, oamenii, nu trăim și atât. Noi avem capacitatea de a cugeta asupra felului în care ni se desfășoară viața. Nu este posibil să pătrundem în sistemul nervos al unei balene cu cocoașă, al unei girafe sau al unui urs panda, dar, într-un fel anume, și aceste creaturi au propria formă de conștiință. Nu simpla asemănare fizică face leii și tigrii să aparțină de aceeași familie ca pisicuța care vânează vrăbii pe peluza casei. Ei sunt specii înrudite prin comportament și acest comportament are legătură cu perspectiva pisicilor asupra lumii înconjurătoare. Sunt vânători, prădători capabili de strategii ascunse, stau ghemuiți cu răbdare până la atac etc.

Recomandările de duminică gravitează în jurul explorării participării tale unice la forma umană de conștiință. Este o frază cam pretențioasă, știm, dar când vom fi spus și făcut totul, prosperitatea sau declinul planetei Pământ va depinde de un singur element: evoluția conștiinței umane. Dacă ea poate evolua, încălzirea globală poate fi oprită și efectele sale inversate. Dacă nu, inerția ne va apropia și mai mult de o catastrofă.

Inițieri

Pentru a evolua, trebuie să-ți faci obiceiul de a observa o nouă perspectivă care te poate purta mai departe de zona ta de confort. Recomandările de duminică pentru inițieri implică doar astfel de schimbări. Odată ce te vei elibera de perspectivele cu care ești obișnuit, niveluri cu totul noi de conștiință devin posibile. În acest moment, toți oamenii trăiesc conform poveștii construite în mintea lor. O zi bună este una în care ai adăugat ceva pozitiv la povestea ta. O zi proastă subminează subtil povestea. Suișurile și coborâșurile vieții de zi cu zi depind de temele poveștii tale, cum ar fi reușită *versus* eșec, iubire *versus* ură, a conduce *versus* a urma etc.

Temele după care ne ghidăm viața sunt bine cunoscute și destul de standardizate, pentru că le împrumutăm de la membrii familiei, de la prieteni, de la societate.

Cum va continua călătoria personală

Temele pe care trebuie să le consolidezi zi de zi

- Conștient sau inconștient
- Optimist sau pesimist

- Câștigător sau perdant
- Prosper sau chinuit
- Activ sau pasiv
- Activ sau gânditor
- Singuratic sau gregar
- Lider sau apologet
- Vigilent sau relaxat
- Tolerant sau provocator
- Generos sau lacom
- Sprijinitor sau dependent
- Iubind sau ne iubind
- Atrăgător sau dezagreabil
- Săritor sau stânenitor
- Înfoțet sau sătul
- Explorator sau limitat
- Progresist sau inert
- Sigur pe sine sau timid
- Hotărât sau nehotărât

Viața este dușă atât prin consolidarea temelor pozitive, cât și a celor negative, pentru că ele conferă structură poveștii unei persoane. Fără teme, povestea n-ar avea formă. Atât temele pozitive, cât și cele negative au aceleași neajunsuri. Te țin legat de povestea ta. Este mai bine să câștigi decât să pierzi, de exemplu, dar, dacă ținem cont de tradițiile de înțelepciune ale lumii, câștigurile și pierderile sunt elemente opuse care depind unele de altele. Deci, câștigătorii vor avea, în cele din urmă, și experiența pierderii. Optimismul va eșua în cele din urmă. Iubirea va duce și ea la dezamăgire. Evoluția are loc atunci când încetezi să te identifici cu aceste teme — cunoscându-le statutul dual — și începi să-ți măsoară viața în moduri care nu sunt duale și nu

depind de elemente opuse. Acestea sunt calități fundamentale ale conștiinței, adânc sădite în capacitatea noastră de percepție.

Calitățile fundamentale ale conștiinței

- Inteligență
- Creativitate
- Evoluție
- Autodisciplină
- Percepție de sine
- Cunoaștere
- Independență
- Vivacitate
- Dinamism
- Compasiune
- Sinceritate
- Frumusețe

Ființele omenești pot evolua, în mod conștient, descoperind că aceste calități sunt reale și posibile. Asta încearcă să demonstreze recomandările listei de inițieri. Dacă te aliniezi la aceste calități — am făcut o serie de sugestii în lista inițierilor — te vei plasa pe ruta evoluției personale. Dar acest lucru trebuie să fie mai mult decât o alegere egoistă, pentru că opțiunile eului se bazează pe dualitate. Motivul pentru care eul alege sinceritatea în locul minciunii este acela că va extrage din asta un beneficiu sau că evită un risc. „Ce câștig din asta?” este întrebarea egoistă. Calitățile fundamentale ale conștiinței transcend identitatea personală. Ele se aplică la mintea în sine, esența pură a vieții și conștiinței.

În ziua de duminică poți decide să-ți construiești povestea de viață pe aceste teme principale, în locul celor pe care le acceptă și după care se ghidează în viață cei mai mulți oameni. Dualitatea este instabilă. Ceea ce ți se dă îți poate fi luat înapoi. Lucrul pe care ți-l dorești cel mai mult se poate dovedi o dezamăgire. Plăcerile se transformă în neplăceri și vice-versa. Unii oameni au exagerat chiar și poveștile unidimensionale, cum ar fi „sunt câștigător” sau „sunt optimist incurabil”. Dar, într-un fel sau altul, oamenii își bazează povestea de viață pe teme care sunt construcții de care ne atașăm.

Astăzi îți cerem să te detașezi, să-ți analizezi povestea de viață. Numai atunci poți face o alegere care îți construiește povestea pe valori permanente, de nezdruccinat, cum ar fi manifestarea compasiunii sau exprimarea dragostei și a aprecierii. Pentru a te transforma cu adevărat, povestea ta trebuie să evolueze și acest lucru nu este posibil fără evoluția conștiinței.

Renunțări

Cu toții credem în povestea noastră, chiar și atunci când ea sfidează realitatea. Gândește-te la fotomodelele care sunt nesigure, pentru că în mintea lor nu sunt suficient de atrăgătoare; stima lor de sine este distrusă de apariția unui coș sau a primului rid. Gândește-te la un jucător de baseball profesionist care joacă la o echipă perdantă și care se simte încă învingător — victoria l-a purtat în prima ligă, la urma urmei. Ne cramponăm de poveștile noastre din motive emoționale. De aceea, recomandările pentru azi sunt toate referitoare la eliberarea de legăturile emoționale. Legăturile care ne mențin într-o stare de nesiguranță, anxietate, pesimism, frustrare și neîmplinire ne blochează evoluția.

Un concept util aici ar fi „corpul emoțional”. El conține emoții înrădăcinate care te susțin în același mod în care celulele tale susțin corpul fizic. În corpul său emoțional, un individ ar include dragoste, siguranță, optimism, în timp ce altul ar putea avea sentimente opuse. Dacă încerci să-ți îmbunătățești povestea, ideal ar fi să te bazezi pe calitățile fundamentale ale conștiinței despre care am discutat. Dar acest lucru nu se va întâmpla atunci când corpul tău emoțional este rănit. Prăpastia este pur și simplu prea mare.

Corpul tău emoțional poate fi vindecat. Înlăturarea rănilor suferite în trecut este un proces viabil pe care îl poate întreprinde oricine. Simptomele sunt lesne de sesizat — orice gând negativ puternic, care revine, este un simptom de suferință a corpului tău emoțional. Să vedem câteva dintre cele mai simple tehnici de detașare a gândurilor negative de corpul emoțional.

1. Depistează-ți negativismul devreme.

Odată cufundat în gânduri negre și anxietate, este foarte probabil să descoperi că e dificil să te redresezi. Așa că e bine să fii atent la primele semne de negativitate. Imediat ce sesizezi o schimbare a stării de spirit în iritabilitate, furie, frustrare, îngrijorare sau pesimism, oprește-te. Inspiră adânc, eliberează-te. Lasă emoția să treacă și du-te într-un loc liniștit și plăcut, de exemplu fă o plimbare în aer liber.

2. Evită factorii externi de stres.

Gândurile negre se ivesc de regulă atunci când suntem stresați și, dacă poți, ar trebui să te îndepărtezi de factorul de stres, fie o persoană negativă, fie o situație tensionată la serviciu, fie știrile negative de la televizor. Gândurile negre

te domină atunci când sunt alimentate, așa că nu lăsa pe nimeni sau nimic să-ți consolideze starea negativă dacă ai posibilitatea s-o eviți.

3. Inițiază un dialog interior de sprijin.

Circa 75-80% dintre oameni dialoghează cu ei înșiși, iar o mică parte dintre ei au chiar conversații interioare. Când vocea din mintea ta începe să-ți inducă îngrijorare, teamă, furie, vină, rușine sau să-ți submineze stima de sine, oprește-te o clipă și spune-ți: „Eu nu mai sunt așa“. Repetă acest lucru până la dispariția gândurilor negre. Ai mai putea încerca: „Nu mai am nevoie de asta, nu mă ajută în niciun fel“.

4. Caută compania unor persoane pozitive, optimiste.

Cu toții avem prieteni sau membri de familie care induc stări negative. Sunt pesimiști și se plâng mereu; insistă pe crearea unor scenarii dezastruoase și, în viitor, văd numai eșec. Inerția ne împiedică să ne îndepărtăm de acești oameni și, uneori, suntem blocați în situații din care nu putem scăpa. Însă poți cultiva prietenii cu oameni pozitivi, optimiști. Studii sociologice au arătat că e mult mai probabil să adopți atitudini și comportamente pozitive, dacă menții legături cu prieteni care au deja aceste calități.

5. Încearcă strategia înlocuirii gândurilor.

O tehnică aflată în centrul terapiei cognitive (abordare care gestionează mai degrabă gândurile și convingerile

decât sentimentele) este să pui la îndoială gândurile negative întrebându-te dacă ele sunt realmente adevărate. De exemplu, când te simți frustrat și te gândești „Ce sens are, nu voi reuși niciodată”, aceste gânduri sunt validate de realitate. Trebuie să-ți spui: „De fapt, uneori îmi iese, am reușit prin perseverență. Aceasta ar putea fi o astfel de situație”.

Secretul aici este să fii clar și sincer cu tine însuși. Când apar gândurile negative, probează-le validitatea. În loc de: „Nimeni nu mă iubește”, ai putea spune: „Mama mă iubește, bunii mei prieteni mă iubesc. Nu rezolv nimic dacă exagerez în a-mi plânge de milă”. Odată ce te vei obișnui cu tehnica înlocuirii gândurilor, vei fi uimit de eficiența sa. Starea de spirit se schimbă odată cu gândurile și, de aceea, a descoperi că ai mai mulți bani în cont te înveselește și a descoperi că soldul cardului de credit este de două ori mai mare decât ai crezut te îngrijorează.

6. Exersează echilibrarea și detașarea.

A fi detașat poate fi o stare pozitivă; nu este totuna cu a fi indiferent sau plictisit. Ești echilibrat în interior, ceea ce-ți permite să vezi situațiile ca martor, din exterior, fără a fi afectat sau dezechilibrat emoțional. Detașarea se dezvoltă natural prin exersarea regulată a practicii meditației, pentru că, odată ce vei descoperi nivelul echilibrat, calm, neclintit al minții, vei învăța cu ușurință cum să te întorci la această stare din proprie voință.

7. Alungă sentimentele persistente.

Așa cum am spus, sentimentele negative au o legătură cu sistemul minte-corp, pe care o poți simți la nivel fizic. După

o explozie de furie sau de plâns, ai nevoie de timp ca să te liniștești. Acest lucru se întâmplă din pricina unor hormoni, a reacției la stres sau a altor substanțe chimice care persistă încă în fluxul sangvin. Poți începe procesul de alungare a acestora prin diverse metode, specificate mai jos.

- Respiră în mod controlat, inspirând adânc.
- Așază-te și odihnește-te.
- Fă o plimbare în aer liber.
- Efectuează tehnica *sunetului*, prin care lași anumite sunete să-și stabilească frecvența (oftat cu voce joasă, geamăt, strigăt).
- Suspină adânc, în mod repetat.

Cu toții avem nevoie de mecanisme de apărare și acestea sunt printre cele mai utile și mai eficiente. Gândurile pesimiste nu trebuie să-ți înnegureze ziua. Ai opțiuni bune prin care să-ți ridici starea de spirit.

Cea mai înaltă treaptă a evoluției

Milioane de oameni au pășit pe calea spirituală în ultimele decenii. Declinul constant al religiei organizate, care a început în perioada postbelică, nu înseamnă că generațiile de azi sunt mai puțin spirituale. Spiritualitatea se referă la a trece dincolo de uniunea minții și a corpului spre cea a minții, a corpului și a sufletului. Când oamenii pășesc pe calea spiritualității vor să afle cum îi va schimba acest lucru, cum își vor putea îmbunătăți viața, dacă partea întunecată a sufletului va fi inundată de lumină etc.

Nu am abordat aceste chestiuni foarte mult în această categorie din motive pragmatice. Rudy și Deepak acceptă existența sufletului, a spiritului, a conștiinței înalte, a

conștiinței cosmice. Dar aceștia sunt termeni discutabili bazați pe credințe controversate. Pentru că sunt construcții umane, nu există garanții că vreuna dintre ele e mai mult decât o teorie. Dar ce putem spune despre transcedență, care aparține unui domeniu ce nu cunoaște dualitatea? Ca să fim practici, am lăsat spiritualitatea deoparte în discuțiile noastre, dar ea nu poate fi separată de realitate. Fiecare experiență este simțită de sistemul minte-corp, inclusiv cele mai înalte experiențe spirituale. Individul care simte prezența divină o face cu ajutorul aceluiasi sistem nervos cu care suntem dotați cu toții. De aceea, un stil de viață vindecător care unește corpul cu mintea, deschide o infinitate de posibilități.

Evoluția omului, care incorporează supraviețuirea, legăturile emoționale, rațiunea, are încă orizonturi de traversat. Cea mai înaltă etapă a evoluției are o singură cerință, conștientizarea de sine, pe care o exprimă deja creierul superior. Există multe moduri de a descrie cea mai înaltă etapă a evoluției — uniune cu sufletul, stare de grație, uniune cu divinitatea, mântuire, epifanie, înălțare la Rai. Cel mai vechi termen, născut în India, în urmă cu mii de ani, este *iluminare*. Dar orice termen implică întrebarea: „Cum te simți atunci când atingi cel mai înalt stadiu al evoluției?”. Particularitatea căii spirituale este că nu știi spre ce te îndrepti atunci când pornești la drum. (Din acest motiv cultura indiană vorbește de căile neumblate.) Scopul este mereu schimbător și neclar sau chiar dispare uneori.

În opinia noastră, lipsa de predictibilitate a acestei căi este obligatorie. Sinele care face primul pas nu seamănă cu cel care și-a atins țelul. În viața de zi cu zi, acest lucru este adevărat — eul tău din copilărie, de la grădiniță, de la școală sau din adolescență a dispărut. Așa că nu ar trebui

să fie șocant că identitatea ta de azi se va metamorfoza în ceva nou urmând evoluția. În ciuda poverilor trecutului, cu rănilor și amintirile sale dureroase, suntem construiți să ne regenerăm la toate nivelurile sistemului minte-corp. Gândurile și celulele sunt înlocuite constant de altele noi.

Și totuși, există un mod prin care să-ți dai seama că ai atins cea mai înaltă etapă a evoluției: te vei simți, odată pentru totdeauna, tu însuși. Vei atinge acest stadiu. Într-o manieră detașată, dar pasională, poți observa că instinctele, temerile, dorințele și gândurile răzlețe apar și dispar din mintea ta. Când vei putea face asta în mod firesc, nu vei mai fi blocat în activitatea neîntreruptă a minții care freamătă de gânduri, sentimente, decizii etc. Adevăratul eu este mascat de această activitate, așa cum o explică o veche parabolă indiană. O caleașcă trasă de șase cai își face loc pe drum. Din caleașcă se aude o voce șoptită: „Oprește”. Birjarul este uimit, nu mai auzise niciodată acea voce. Iritat, dă bice cailor. Din nou, vocea din interiorul caleștii șoptește: „Oprește”. Birjarul este și mai consternat și dă bice cailor și mai tare. Dar își dă seama că nu-l cunoștea pe proprietarul caleștii, iar vocea dinăuntru ar trebui să fie a lui, așa că trage de frâie și oprește caleașca.

În această parabolă, birjarul este întruchiparea eului și cei șase cai sunt simțurile și mintea. Numai atunci când se opresc pot recunoaște că sufletul este stăpânul. În tehnica meditației, individul poate avea experiența relaxării minții, astfel încât adevăratul eu să se dezvăluie. La nivel intuitiv, știi că aceasta este o experiență specială, dar e nevoie de timp să devii cu adevărat conștient. O altă metaforă este „lumina conștientizării”. Unii oameni pot vedea lumina interioară — de cele mai multe ori în meditație, dar



nu neapărat — care exercită o forță de atracție. Fără acea atracție, adevăratul eu nu ar trece de activitatea mentală care îl maschează. Eul și cele cinci simțuri îți acaparează atenția. Adevăratul eu ne stârnește interesul în mod subtil.

Pare derutant că, în toate tradițiile de înțelepciune ale lumii, liniștirea minții este o chestiune atât de importantă. Nu există o virtute a liniștii — observațiile psihologice arată că circa 20% dintre oameni nu-și aud vocea interioară. Nimeni nu știe de ce se întâmplă așa sau dacă acest lucru e bun sau rău. Liniștea devine valoroasă numai atunci când îi cercetezi conținutul. Când ai o capacitate de conștientizare amplificată, liniștea capătă formă, ca să spunem așa. Ea înglobează toate calitățile conștiinței enumerate anterior. Creativitatea, inteligența, cunoașterea și celelalte calități sunt drepturi dobândite prin naștere. Ele nu pot fi suprimate, cu atât mai puțin distruse. Le ai prin simplul fapt că le conștientizezi, dar este nevoie de trezirea spiritului ca să observi unde se află — în sursa ta. Spre deosebire de orice alt tip de eu, cel adevărat este sursă pură, conștiință pură, ființă pură.

Conștiința folosește creierul pentru a crea lumea pe care o percepi. Realitatea ta este limitată de lucrurile de care ești conștient și de ceea ce simți. Toți oamenii au evoluat pentru a pătrunde o formă de conștiință care are posibilități infinite. Cea mai înaltă treaptă a evoluției este să pătrunzi realitatea care te definește cel mai bine. Aceasta este vindecarea supremă, etapa întregului absolut. Dar, ce ne poate garanta că există o astfel de posibilitate? Tradițiile de înțelepciune ale lumii ne învață că oamenii își pot demonstra asta doar lor înșiși. Cum? Prin dezvoltarea capacității de percepție a sinelui într-o stare conștientă, cunoscută sub numele de „observare”. (În unele tratate, poartă denumirea de „atenție secundară“.)

Când observi totul de pe o poziție detașată, nu mai încerci să controlezi detaliile vieții, nu te mai temi, nu te mai încrâncenezi. Ar putea părea o stare de totală pasivitate, și ar fi adevărat, dacă ai încerca să falsifici starea de observare. Dacă voiai cu adevărat să mergi într-un restaurant anume și îl găsești închis, dacă voiai să câștigi o competiție, dar n-ai ieșit pe primul loc sau dacă ești atras de cineva care nu simte nimic pentru tine, ai putea fabrica un răspuns fals: „Nu-mi pasă, nu este în sfera mea de control”. Aceasta este o atitudine forțată, în contradicție cu ceea ce simți. Adevărata stare de observare se află în profunzimea minții, la sursă. Ea examinează fiecare experiență dintr-un loc de autoritate calmă. Nu poți simți pierderea sau dezamăgirea, din următoarele motive:

- fiecare experiență este binecuvântată la un nivel subtil;
- ai percepția întregului, nu a unui joc de lumini și umbre;
- n-ai o miză personală în lume;
- manifestarea conștiinței în toate formele sale îți ocupă întreaga atenție;
- mai simplu spus, ești în rolul dresorului de la circ.

Dacă detașarea nu vine ca o stare firească a minții, niciunul dintre elementele de mai sus nu ar fi adevărat. Ele ar fi doar ficțiune spirituală sau iluzie. Cum ai putea determina tu însuși că experiențele spirituale sunt reale? Noi avem un răspuns care va rezolva această veche întrebare.

Forța de atracție a eului

Experiențele spirituale, la fel ca oricare altele, se verifică prin faptul că le avem. Sfinții și înțelepții nu au descins

din specii diferite; s-au născut cu același sistem nervos ca oricare dintre noi. Metoda prin care au atins sferele înalte ale conștiinței nu este una magică. Ei au simțit însă forța interioară, pe care am putea s-o denumim forța de atracție a eului. Nu este nimic supranatural la mijloc. Zi după zi, ei au ales pacea în locul conflictului, conștientizarea în locul negării, iubirea în locul non-iubirii. Aceste calități sunt ispititoare; ele pot atrage pe oricine.

Dar există și alte forțe care ne atrag. Societatea modernă conține atât de mult stres și atâta grabă, provocate de atât de multe distracții, încât o viață bazată pe conștiință pare nepotrivită. Refugiile de meditație se află în puternic contrast cu această zarvă, dar, când ajungi acasă, atracția vieții cotidiene este greu de evitat.

Privește-te astăzi. Cât timp petreci îndeplinindu-ți sarcinile și exigențele impuse la serviciu sau în familie? Cât de mult te obosește goana aceasta? Cât de mult tânjești după o evadare ca să nu te mai gândești la nimic? În termeni practici, asta înseamnă forța de atracție a vieții normale. Minte este plină de zgomotul activității permanente doar ca să ne menținem pe linia de plutire. În sine, ședința de meditație nu este suficientă pentru a contracara forța care ne îndepărtează de pacea interioară și de conștiința de sine.

În tradițiile de înțelepciune ale lumii un astfel de obstacol a fost identificat pe de-a-ntregul. Nu contează dacă un om a trăit în India antică pe vremea lui Buddha sau trăiește azi în centrul unui oraș infernal; minți neobosite au existat întotdeauna. Soluția a fost mereu gestionarea forței de atracție a eului. Când te acordezi la acest magnetism interior, îți poți menține inspirația pe linie ascendentă, evoluând de-a lungul anilor, deceniilor, pe toată durata vieții.

Forța de atracție a eului implică retragerea atenției departe de situațiile exterioare, dar asta nu înseamnă să ignori lumea înconjurătoare sau să-i opui rezistență. A ignora este o formă de negare; încercarea de a rezista consolidează forța situației de care vrei să te îndepărtezi. În schimb, noi propunem o nouă relație a celor două lumi, cea interioară și cea exterioară. Privește această relație ca pe o scală mobilă cu două capete.

La una dintre extreme, forța de atracție a lumii exterioare domină total. Viața va avea anumite caracteristici inevitabile, după cum urmează:

- te vei simți nesigur, într-o stare de vigilență perpetuă pentru a te proteja de noi amenințări exterioare;
- te vei simți insignifiant în fața giganticelor forțe naturale;
- vei simți presiunea de a te proteja conformându-te normelor și atitudinilor acceptate social;
- vei simți nevoia permanentă de plăceri exterioare, pentru că doar ele îți pot stimula un simț al plăcerii vieții;
- te vei teme de boală, de bătrânețe, de moarte.

Pentru că, în majoritate, oamenii nu pot funcționa la această extremă, toate acestea pot părea rupte de realitatea de zi cu zi, dar undeva, de-a lungul scalei mobile, ne întâlnim cu anxietatea și stresul și ne simțim deseori copleșiți de nesiguranța indusă de faptul că suntem foarte mici în fața imensității Universului. Atracția vieții exterioare ne determină să punem pe primul loc realitatea fizică și viața, sub amenințarea că totul poate intra în colaps, în orice clipă, devine o luptă pentru a atinge siguranța și fericirea. Există modalități de a ne masca nesiguranța, cum ar fi fiorul

senzațiilor tari, hipnoza distracției și ambiția de a reuși în viață. Dar, întorcându-ne spre lumea exterioară pentru aceste lucruri, nu facem altceva decât să-i consolidăm forța cu care ne acaparează atenția.

La polul opus, forța de atracție a eului este capitularea totală. Viața va avea atunci caracteristicile iluminării totale, după cum urmează:

- a fi echilibrat și calm în interior este o stare constantă care nu poate fi zdruncinată de circumstanțe externe; acest lucru conduce la senzația de siguranță completă;
- conștientizarea de sine furnizează bucuria și împlinirea pe care viața, prin menirea ei, trebuie să ți le aducă;
- schimbarea nu mai este o amenințare, pentru că te vezi ca punct de referință într-o lume nestatornică; evenimentele de viață trec prin tine, fără să-ți modifice starea;
- trăiești în etern acum, care face vârsta sau moartea irelevante — ele se estompează, fiind parte a iluziei schimbării;
- hrănindu-te din propria-ți sursă, din propriul eu, vei fi tot timpul în contact cu sursa de creativitate și cu posibilități noi;
- nu mai simți conflictele interioare sau exterioare, pentru că întregul conștiinței pure distruge jocul dual, inclusiv jocul luminii *versus* întuneric, al binelui *versus* rău.

Această extremă ar putea părea de neatins, parcă din altă lume, dar orice experiență care îți atrage atenția în această direcție a fost provocată de forța de atracție a eului. Dacă îi acorzi atenție, vor exista multe momente în care te vei

simți în siguranță, viața îți va părea frumoasă, mintea va fi calmă și liniștită; nu vei mai simți regret și îngrijorare; trecutul nu va mai dezgropa amintiri dureroase; îți va fi ușor să accepți și să apreciezi viața și pe oamenii din ea; o bucurie interioară te animă; vei simți o prezență superioară care te învăluie.

Cu toții prețuim aceste experiențe fără să ni se spună; ele sunt satisfăcătoare în sine. Nu contează dacă această senzație durează două zile sau două minute — experiența este resimțită ca eternă. Sau, mai exact, te furișezi într-un alt loc, care este simplu — aici și acum.

Dacă vrei să evoluezi, meditația și opțiunile pozitive de viață sunt importante. Dar evoluția nu va începe dacă nu acorzi atenție forței de atracție a eului. Ființele omenești nu sunt roboți ale căror circuite pot fi schimbate, conectându-le creierele la meditație, rugăciune, gândire pozitivă sau la învățăturile înțelepților ori ale mentorilor. Autorii acestei cărți nu ignoră valoarea acestor lucruri, ele au locul lor neprețuit în tradițiile de înțelepciune ale lumii. Dar contextul vieții are întotdeauna legătură cu forța de atracție a lumii exterioare, care este zgomotoasă și alertă, fericită azi și tristă mâine, dominată de durere și plăcere în proporții imprevizibile. Forța de atracție a eului este calmă, dar reală, oarbă la sușurile și coborâșurile evenimentelor cotidiene. A găsi stabilitatea în furtuna schimbărilor a fost dintotdeauna elementul-cheie al evoluției conștiinței. Forța de atracție a eului, pe care o poți remarca în fiecare zi, este secretul prin care stabilitatea devine realitate.

Prin a acorda atenție realității interioare se dezvoltă tehnica observării. Procesul este simplu și firesc. Nu sunt implicate elemente ezoterice. Fiecare experiență spirituală este o licărare a eului real. Întâi îl observi, apoi îl îmbrățișezi, în

final tu și eul tău deveniți un întreg. Transformarea vine ca un flux ușor, așa că nu e nevoie să-i opui rezistență.

Pentru ca o carte despre vindecare să fie completă, sinele real trebuie să devină un țel în viață. Am discutat anterior despre agitația activității mentale personificate în servitorii de la un conac. Când servitorii sunt concediați, în mod delicat, proprietarii conacului se pot bucura în voie de întreaga splendoare a casei. Lumea exterioară le aparține, ca și domeniul minții. Nu mai există constrângeri și spiritul crește luminos în bucuria libertății absolute. Cităm un vers celebru al poemului lui T.S. Eliot *Little Gidding**:

*Nu vom înceta să explorăm,
Iar la finele căutărilor noastre
Vom ajunge în locul de-nceput
Și-l vom cunoaște pentru întâia oară.*

Locul la care se referă este în forul nostru interior, acolo unde găsim și unde a fost dintotdeauna esența ființei noastre. Acolo se află eul nostru adevărat, sinele vindecător.

* Volumul *Patru cvartete*. (N.tr.)

Boala Alzheimer, azi și mâine

de Rudolph E. Tanzi

Am vrut să încheiem cu o puternică notă de speranță, făcând referire la vindecarea unei boli de care nu poate să ne ferească niciun tip de asigurare sau de progres medical. În majoritate, oamenii percep bătrânețea cu o senzație de groază, în ciuda îmbunătățirii opiniei sociale despre ea, din pricina umbrei amenințătoare a bolii Alzheimer. Pentru că durata vieții omului este în creștere continuă, perioada care include anii sănătoși ai unei persoane este, deseori, cu un deceniu mai scurtă. Amenințarea instalării bolii Alzheimer nu este unică, pentru că și alte afecțiuni, în special cancerul, sunt caracteristice vârstelor înaintate. Dar nicio boală nu este atât de temută ca Alzheimer. Un sondaj efectuat în 2012, de Institutul Marist, pe un grup de peste 1 200 de persoane, a dezvăluit că 44% dintre respondenți erau îngrijorați în special de boala Alzheimer și numai 33% au răspuns că erau îngrijorați de cancer.

Când au fost întrebate de ce se tem mai mult de boala Alzheimer, 68% dintre persoane au spus că nu vor să devină o povară pentru familie și pentru cei dragi, iar 32% au invocat teama de a-și pierde amintirile de-o viață și de a nu mai recunoaște persoanele iubite.

Pentru că mi-am dedicat viața de cercetător descoperirii cauzei și unui potențial tratament al bolii Alzheimer, aș dori să explic această maladie în detaliu. Alzheimer are ceva din fascinația unei povești polițiste, iar, de curând, a început să ia o turnură abruptă și decisivă.

Este greu să-ți imaginezi o boală mai groaznică decât Alzheimer. Ne petrecem viața întreagă — din pântecul mamei până în momentul morții — observând, învățând, construind și iubind, într-o călătorie care ne poartă de la o experiență la alta. Aceste experiențe ne formează ca indivizi și ne modelează personalitatea. Ele definesc cum suntem priviți de prieteni și de cei dragi. Rețelele neurale ale creierului ne înregistrează experiențele de viață și reacțiile la ele, sub formă de amintiri. Tot ceea ce vedem, atingem, gustăm sau mirosim este stocat în mod logic în diverse contexte, mulțumită unei țesături complexe de legături și interacțiuni neurale care ne definesc personalitatea. Aceeași țesătură ne permite să relaționăm cu lumea înconjurătoare; de fapt, fiecare caracteristică a văzului, auzului, gustului și mirosului depinde de capacitatea creierului de a transforma informațiile neurale brute în imagini tridimensionale.

Dar, ca un vandal nemilos, pe măsură ce trec anii, Alzheimer se strecoară și începe insidios să distrugă această țesătură neurală fir cu fir, până când bolnavul nu-și mai recunoaște prietenii și membrii familiei, care nu pot decât să privească neputincioși cum se dezintegrează persoana iubită. Alzheimer este nemilosul și implacabilul tâlhar al minții noastre, care distruge cu brutalitate personalitatea victimei până nu mai rămâne nimic, lăsând în urmă un corp și un spirit deconectat de la creierul care le-a adus la viață. Dacă, în cazul bolnavilor de Alzheimer, aflați în stadii incipiente sau medii ale maladiei, memoria de lungă durată este încă într-o oarecare măsură conservată, oamenii amintindu-și detaliile ceremoniei de căsătorie, de exemplu, memoria de scurtă durată este complet devastată.

Cum creierul primește informații senzoriale cu fiecare nouă experiență, pacienții cu Alzheimer au dificultăți în a plasa informația într-un context și în a ține pasul cu ea câteva minute la rând și, în stadiile mai avansate, câteva secunde.

Rezultatul este următorul set de simptome (vezi site-ul Alzheimer's Association, www.alz.org pentru informații mai elaborate):

1. probleme de memorie care perturbă activitățile cotidiene, în special memoria de scurtă durată;
2. dificultăți în soluționarea unor probleme, cum ar fi calculele matematice la plata facturilor;
3. dificultăți în îndeplinirea unor sarcini familiare, cum ar fi un joc sau respectarea instrucțiunilor rețetei culinare favorite;
4. confuzie în privința spațiului sau timpului, cum ar fi anotimpurile sau lunile anului, ori derută legată de traseele spre anumite destinații;
5. dificultăți la citire, condus sau aprecierea distanțelor;
6. dificultăți în urmărirea cursului unei conversații, probleme frecvente în găsirea cuvintelor;
7. schimbarea involuntară a locului unor obiecte și descoperirea lor în locuri nepotrivite, cum ar fi uitarea cheilor de la mașină în frigider;
8. lipsă de discernământ sau decizii greșite, fapt pentru care bolnavul ar putea deveni victimă a agenților de vânzări;
9. retragerea din activitățile obișnuite, cum ar fi hobby-urile sau urmărirea evoluției echipei de sport favorite;
10. apariția unei atitudini de suspiciune, paranoia sau neliniștea și teama tot mai accentuată de a ieși din casă.

În 1906, dr. Alois Alzheimer, psihiatru și neuropatolog german, a descris pentru prima oară această afecțiune la o femeie de 55 de ani, Auguste Deter. Ea fusese internată într-un azil din Bavaria, numit Irrenschloss („castelul nebunilor”), suferind de ceea ce astăzi recunoaștem ca stadiu incipient de Alzheimer, care se instalează înainte de vârsta de 60 de ani. În majoritatea cazurilor, această formă rară de boală (mai puțin de 5% din totalitatea cazurilor) este provocată de mutații în trei gene diferite (cele responsabile de codarea proteinei precursora a amiloidului, presenilin 1 și 2), toate descoperite între anii 1980-1990 de mine și de colegii mei de la Spitalul General Massachusetts și de la Facultatea de Medicină din cadrul Universității Harvard. De fapt, acestea au fost primele gene asociate bolii Alzheimer care au fost descoperite; ele suferă peste 250 de mutații diferite care garantează practic instalarea timpurie a bolii, de regulă după vârsta de 60 de ani.

Acum știm că Deter suferise o mutație a genei presenilin 1, aceeași care a afectat-o și pe Alice, personajul principal al filmului *Altfel... și totuși Alice*, al cărui scenariu a fost scris de colega mea de facultate de la Harvard, dr. Lisa Genova, specialistă în neuroștiințe. În jurnalul lui, dr. Alzheimer a scris că, atunci când intrase în camera pacientei Auguste Deter pentru prima oară, aceasta stătea pe marginea patului și suferea de halucinații și de pierderea memoriei, lucruri evidente încă de la prima consultație. Alzheimer a mai observat că, noaptea târziu, mulți pacienți erau treziți de plânsetul ei îndurerat: „Oh, Doamne, m-am pierdut!” Descrierea definește perfect această afecțiune oribilă: ți se fură propriul eu. În prezent, incidența bolii Alzheimer este tot mai frecventă și mai alarmantă, atingând proporții epidemice în SUA și în alte țări occidentale dezvoltate. (Această epidemie a fost denumită

„tsunami de argint“). În Statele Unite ale Americii au existat 5,5 milioane de pacienți cu Alzheimer în 2016. În 2017, această afecțiune împreună cu demența au consumat 259 de miliarde de dolari din sistemul de sănătate, din care Medicare și Medicaid au cheltuit circa 175 miliarde de dolari. Asta înseamnă că aproape 1 din 5 dolari cheltuiți de Medicare este consumat pe tratamentul pacienților cu Alzheimer. La vârsta de 85 de ani, orice persoană prezintă un risc de 30-40% de a dezvolta simptomele acestei boli. Cum 71 de milioane de oameni născuți în perioada de boom economic se îndreaptă spre vârsta de risc, boala Alzheimer are potențialul de a provoca de una singură un colaps al întregului sistem de sănătate.

Ca regulă, cu toții ne degradăm psihic odată cu înaintarea în vârstă. Uneori, după 50 sau 60 de ani, începem să avem dificultăți în a ne aminti nume sau cuvinte. Am putea să uităm pe unde ne lăsăm lucrurile și să avem experiențe specifice bătrâneții. Dar nu înseamnă că trebuie să intrăm în panică atunci când creierul nostru începe să gândească mai lent. Neajunsurile vârstei sunt compensate de mai multă înțelepciune, mai multă bunătate, mai multă relaxare. Oamenii ar fi mai liniștiți dacă ar ști că momentele specifice bătrâneții nu reprezintă neapărat instalarea bolii Alzheimer. A rătași cheile nu e grav, e doar un semn că ești distrat sau că nu dai atenție gestului. Dar, dacă atunci când ajungi acasă după multe treburi, uiți cheile în mașina parcată în garaj cu motorul mergând și un astfel de eveniment inconștient devine tot mai frecvent, ai motive de îngrijorare în privința sănătății creierului tău.

Totuși, unii specialiști sunt de părere că una dintre cauzele subterane ar putea fi prezența unor patologii mici, care încep să apară după vârsta de 40 de ani. Colegul meu, neurologul Kirk Daffner de la Universitatea Harvard, susține

următoarele: cu vârsta, mulți dintre noi am putea avea „puțin Alzheimer”. E ca și cum ai avea o cantitate mică de plăci arteriale în jurul inimii, fără a suferi însă de insuficiență cardiacă congestivă.

Acest lucru ar putea fi înspăimântător, dar vestea bună este că putem să ne descurcăm cu „puțin” din patologia Alzheimer fără să suferim de demență. Numim asta *reziliență*, lucru care aduce în scenă capacitatea creierului de a recompensa. Dr. David Bennett, specialist în boala Alzheimer în cadrul Universității Rush, compară abilitățile de recompensare cu „străduțele lăturalnice pe care circuli când bulevardul principal e blocat de un accident major”. „Traficul este oprit și atunci îți rămâne varianta străduțelor adiacente. Reușești, totuși, să ajungi la destinație.” Călătoria durează mai mult, dar ajungi. Bennett a observat, de asemenea, că există oameni care tolerează patologia Alzheimer descoperită prin metode de imagistică cerebrală, reușind să evite simptomele de tulburare cognitivă și demență senilă. În cele mai multe cazuri, aceștia „au un scop în viață, autodisciplină, contacte sociale, activități stimulative, toate acestea dovedindu-se a fi elemente de protecție în privința manifestării patologiilor acumulate de creier”.

Pentru a înțelege mai bine baza rezilienței creierului la Alzheimer, în ciuda prezenței caracteristicilor bolii, trebuie să cunoaștem exact patologia care o definește. Trilogia patologiei Alzheimer include următoarele elemente:

1. *plăcile senile*, care sunt acumulări mari de material aderent numit beta-amiloid, se depozitează în jurul celulelor nervoase din creier;
2. *gheme* (degenerescențele) formate din fascicule fibroase se dezvoltă în interiorul celulelor nervoase, distrugându-le;

3. *inflamația neuronală* este o reacție a sistemului imunitar la apariția plăcilor amiloide, a fasciculelor fibroase și a morții neuronilor. Deși născută din intenția sistemului imunitar de a ajuta vindecarea, această inflamație sfârșește prin a ucide mai multe celule nervoase cu propriile arme.

Decenii la rând nu am știut cum se succed aceste trei patologii, care dintre ele este cauza și care efectul sau ce patologie apare la început. Acest mister s-a datorat în mare parte faptului că, inițial, oamenii de știință au încercat să inducă patologia Alzheimer la șoarecii de laborator. Ei au izolat o genă umană mutantă, care provoacă instalarea timpurie și ereditară a simptomelor bolii Alzheimer, și au introdus-o în genomul șoarecilor, care au început să dezvolte plăci amiloide, dar nu și ghome fibroase. Acest aspect a provocat două decenii de dezbateri la întrebarea dacă plăcile amiloide provoacă degenerescența. Toate genele inițiale ale bolii Alzheimer, descoperite de mine și de alți colegi, au arătat că boala are ca stadiu incipient plăcile amiloide, care duc apoi la formarea ghemelor. Dar acest lucru n-a putut fi dovedit prin studiul modelului bolii la șoareci. Dezbaterile continuă furibund. Plăcile amiloide provoacă boala? Genele ereditare care transmit boala indică un răspuns afirmativ, în timp ce studiile pe șoareci dau unul negativ. Implicațiile acestor răspunsuri în tratarea și prevenirea bolii erau enorme. Am scris anterior despre aceste lucruri, în cartea publicată în 2001 *Decoding Darkness: The Search for the Genetic Causes of Alzheimer's Disease* (*Decodificarea întunericului: Cercetarea cauzelor genetice ale bolii Alzheimer*). În acel moment, dilema era departe de a fi fost elucidată.

De atunci s-au descoperit mai multe lucruri. Consider că nu putem avea încredere în rezultatele studiului pe șoareci. Oamenii nu sunt niște șoareci de 70 kg! Așa că, în 2014, eu și colegul meu de la Universitatea Harvard, Doo Yeon Kim, am hotărât să rezolvăm problema o dată pentru totdeauna. Am inventat ceea ce revista *New York Times* a intitulat „Alzheimer într-un vas”, adică am folosit tehnologia celulelor *stem*, pentru a cultiva într-un vas un creier miniatural organoid (țesuturi cerebrale dezvoltate artificial). În prealabil, am plasat gene mutante de Alzheimer în țesuturile cerebrale artificiale. În mod miraculos, creierele miniaturale din vase au dezvoltat pentru prima dată în istoria medicală plăci senile, și asta în doar șase săptămâni. Mai important, ținând cont de dezbaterile anterioare, la două săptămâni de la formarea plăcilor, celulele nervoase s-au umplut de ghemuri toxice. Când eu și Doo am tratat creierul cu medicamente și am oprit dezvoltarea plăcilor, a încetat și răspândirea ghemurilor fibroase.

Când studiul nostru a fost publicat în prestigioasa revistă științifică *Nature*, n-a iscat păreri diferite. Dezbaterile au luat sfârșit. Plăcile senile provoacă apariția ghemurilor fibroase care duc la moartea celulelor nervoase. Ziarul *New York Times* a considerat acest studiu o descoperire revoluționară, care deschide noi perspective. (Pentru această descoperire, eu și dr. Kim am primit, în 2015, cea mai înaltă distincție națională pentru invenții și inovații oferită de revista *Smithsonian* — *Smithsonian American Ingenuity Award* —, iar eu am fost menționat, în 2015, de revista *Time*, printre cei mai influenți 100 de oameni din lume).

Dar să ne întoarcem la întrebarea crucială: care sunt factorii care fac o persoană rezistentă la boala Alzheimer? Unul dintre ei poartă numele de „rezervă cognitivă”, despre

care am discutat într-o cârtă la începutul acestei cărți. Cu cât este mai mare cantitatea de cunoștințe acumulate și asimilate de-a lungul vieții, de exemplu, printr-o educație superioară, cu atât este mai mare numărul de sinapse din creier. De vreme ce gradul de incidență a demenței în rândurile pacienților cu Alzheimer este strâns legat de distrugerea sinapselor, cu cât ai mai multe sinapse, cu atât mai multe riști să pierzi atunci când boala se instalează. De aceea, este foarte important ca, atunci când înaintăm în vârstă, să continuăm să învățăm lucruri noi. Când îți faci planurile pentru pensie, gândește-te la rezervele cognitive în măsura în care te gândești la cele financiare.

Poate că explicația cea mai importantă a naturii rezilientei a venit de la persoane de 80-100 de ani, care nu au manifestat deficiențe cognitive până în momentul decesului, cu toate că la autopsie au fost descoperite elementele caracteristice bolii Alzheimer: plăci și degenerescență. Ce au în comun acești oameni norocoși? În fiecare dintre aceste creiere reziliente nu exista nicio urmă de inflamație neuronală. În ciuda plăcilor abundente, a degenerescenței și a morții neuronilor, sistemul imunitar n-a reacționat prin inflamație. Rezultatul a fost evitarea instalării bolii Alzheimer. În 2008, am descoperit o nouă genă responsabilă de dezvoltarea acestei boli, CD33, care codifică o proteină numită „siglec-3” la suprafața anumitor celule imune. Eu și colega mea Ana Griciuc ne-am dat seama că această genă este declanșatorul inflamației neurale. Am descoperit mutații ale acestei gene care ar putea accentua riscul apariției bolii Alzheimer, provocând inflamație neuronală, într-o oarecare măsură ca reacție la apariția plăcilor și ghemelor fibroase dezvoltate în creier, în general după vârsta de 40 de ani.

Ca rezultat al acestor studii, multe companii farmaceutice sunt acum pe cale să dezvolte noi tratamente medicamentoase, care au ca țintă aceste gene, în scopul reducerii neuroinflamatiei. Un astfel de medicament ar fi util nu numai în tratarea bolii Alzheimer, ci și a altor afecțiuni neurologice, cum ar fi Parkinson sau atacul vascular.

Când am pus cap la cap toate aceste informații, am validat teoria că plăcile sunt bețele de chibrit (contuziile cerebrale pot să provoace și ele demență sub alte forme, de exemplu, encefalopatie cronică traumatică), iar ghebele fibroase și distrugerea neuronilor sunt flamele care se răspândesc în centrul memoriei și al învățării din creier. Dar, când își face apariția inflamația neuronală, fenomenul ia proporțiile unui incendiu forestier și acesta este momentul în care apar simptomele de declin cognitiv devastator și demența.

Înarmați cu aceste noi informații, ne dăm seama acum că trebuie să acționăm în primul rând împotriva plăcilor amiloide. Metodele de imagistică cerebrală au dezvăluit că plăcile încep să se formeze cu 10-20 de ani înainte ca simptomele de demență să-și facă simțită prezența. Asta explică în mare parte de ce atât de multe teste clinice privind plăcile amiloide au eșuat. Ele erau efectuate la pacienți care aveau deja simptome, ceea ce înseamnă că tratamentul fusese efectuat cu cel puțin 10 ani mai târziu. E ca și cum cineva diagnosticat cu insuficiență cardiacă congestivă se hotărăște, după ce a suferit un infarct, să reducă nivelul de colesterol din sânge, deși ar fi trebuit s-o facă cu un deceniu în urmă. Astăzi, tratamentele de înlăturare a plăcilor senile sunt aplicate în formele ușoare ale bolii sau chiar în cazurile pacienților presimptomatici care prezintă plăci senile abundente la care boala se află în stadiu incipient.

Am lansat avertismentul că aceste tratamente nu ar trebui să aibă ca țintă înlăturarea totală a plăcilor amiloide. Împreună cu Rob Moir, colegul meu australian, cu susținerea financiară a organizației *Cure Alzheimer's Fund*, am descoperit că plăcile amiloide aderente protejează creierul de infecțiile virale sau de altă natură. De fapt, virusurile, bacteriile și fungii pot provoca apariția rapidă a plăcilor, lucru care sugerează o nouă ipoteză privind apariția bolii Alzheimer, și anume că plăcile s-au format în urma reacției imune la germenii infecțioși, ca măsură naturală de protecție a creierului.

Ce semnificație are noua teorie pentru pacienții bolnavi de Alzheimer? În viitor, vom fi în stare să depistăm din timp infecțiile care provoacă formarea depozitelor de plăci amiloide în creier. Potențial, am putea să folosim tehnologia imagistică și chiar analizele de sânge pentru a detecta momentul în care plăcile amiloide se acumulează într-un grad alarmant și, apoi, să acționăm asupra lor cu medicamente anti-amiloide. În prezent, companiile farmaceutice testează clinic astfel de medicamente, dezvoltate și în laboratoare asemănătoare celui în care lucrez eu la Spitalul General Massachusetts din Boston.

Concomitent cu aplicarea tratamentului de combatere a acumulării plăcilor, cu 10-20 de ani înainte ca simptomele de Alzheimer să apară, ar fi bine să tratăm și degenerescența. Soluția este să tratezi pacientul cu medicamentul potrivit la momentul potrivit. Când pacienții manifestă tulburări cognitive și simptome ale instalării demenței, trebuie tratată neuroinflamația. În cazul lor, este prea târziu să tratăm plăcile și ghebele fibroase. Până la apariția medicamentelor menționate pe piața de consum, ce putem face în viața de zi cu zi pentru a reduce riscul de apariție a

bolii Alzheimer? Recomandările prezentate în continuare s-au dovedit a avea efecte eficiente în prevenirea bolii; le vei recunoaște printre sugestiile noastre generale referitoare la un stil de viață vindecător, deși aici sunt mult mai bine definite.

- **Adoptă o alimentație de tip mediteraneean:** fructe, nuci, legume, ulei de măsline, evitarea sau reducerea consumului de carne roșie, surse alternative de proteină (de exemplu, pește sau, dacă ești vegetarian, legume boabe, tofu, microproteine din ciuperci).
- **Dormi șapte-opt ore pe noapte.** În timpul stadiului de somn profund (somnul cu unde lente sau somnul delta), care urmează somnului cu vise (REM), creierul se eliberează de reziduuri de tipul plăcilor amiloide. Tot atunci, informațiile specifice memoriei de scurtă durată se consolidează în memorie de lungă durată.
- **Efectuează zilnic activitate fizică.** Ținta este 8 000-10 000 de pași pe zi dacă ai un dispozitiv electronic de măsură. În timpul exercițiilor fizice, plăcile amiloide sunt dizolvate, neuroinflamația este diminuată și noi celule stem se nasc în zona creierului cel mai des afectată de Alzheimer, hipocampusul, responsabil de stocarea memoriei de scurtă durată.
- **Redu-ți nivelul de stres.** Gestionarea stresului prin meditație sau alte tehnici protejează creierul de substanțele neurochimice dăunătoare, cum ar fi cortizolul. Într-un studiu clinic privind meditația, am demonstrat că în expresia genetică apar schimbări favorabile distrugerii plăcilor amiloide și reducerea inflamațiilor minore. Merită amintit că, pe măsură ce înaintează în vârstă, oamenii încep să uite nume sau cuvinte, lucru care le provoacă o anxietate accentuată,

mai ales dacă sunt îngrijorați de apariția bolii Alzheimer. În mod ironic, tocmai acest stres conduce la creșterea producției de cortizol care distruge celulele neurale, sporind, s-ar părea, riscul apariției acestei boli.

- **Învăță lucruri noi.** Învățarea de lucruri noi determină formarea unor sinapse noi în creier, sporind rezervele cognitive. Înaintarea în vârstă ar trebui să includă provocări ca a învăța să cânti la un instrument muzical, învățarea unei limbi străine sau chiar lucruri simple, cum ar fi spălatul pe dinți cu mâna stângă, urmarea unui traseu nou pentru a ajunge la o destinație cunoscută, simpla urmărire a unui documentar sau participarea la o prelegere. Pentru că toate formele de învățare se bazează pe asocierea noilor informații cu cele deja existente, nu numai că ajută la crearea altor sinapse, ci le consolidează pe cele vechi. Mai mult, acest lucru conduce la formarea de rețele neurale noi pentru obținerea accesului la informațiile înregistrate de anumite sinapse și rețelele neurale deja existente. Trebuie menționat că jocurile de cuvinte încrucișate și cele de perspicacitate nu sunt la fel de eficiente ca învățarea de lucruri noi.
- **Mentține-te activ din punct de vedere social.** Singurătatea a fost confirmată ca factor de risc al bolii Alzheimer. Contactele sociale și angajarea în rețele sociale pozitive, de sprijin, s-au dovedit benefice în reducerea riscurilor dezvoltării bolii.

Câteva gânduri optimiste privind cancerul

Cancerul este privit ca o amenințare unică din pricina groazei pe care o inspiră, dar, și în cazul lui, un stil de viață vindecător este la fel de pertinent ca în cazul bolilor cardiace sau al obezității. Comparat cu aceste două tipuri de afecțiuni, este greu să le inspire oamenilor optimism față de cancer. Teama este o forță puternică, cu atât mai mult când este irațională. Spre surpriza multor oameni, cancerul se îndreaptă tot mai mult spre zona speranței și a optimismului.

După ce guvernul american a declarat război cancerului în 1971, cu speranțe care în curând aveau să pălească, publicul s-a descoperit într-un tumult de emoții. Există încă o percepție larg răspândită, în ciuda trâmbițelor constante că „suntem mai aproape de soluție în fiecare zi”, că nu s-au făcut mari progrese.

Aceasta este o percepție falsă care reflectă puterea persistentă a fricii. În raportul său din 2017 privind rata incidenței cancerului, *American Cancer Society* a afirmat că rata deceselor a scăzut cu 25%, comparativ cu rata de vârf din 1991 și 2014, cele mai recente date statistice. Motivul acestei scăderi nu are însă legătură cu găsirea vreunui tratament unic. Acest țel a fost abandonat când s-a descoperit că această maladie are o mulțime de manifestări. Scăderea regulată înregistrată în rata deceselor se datorează mai multor direcții. Cităm informațiile publicate pe site-ul *American Cancer Society*: „În ultimii 10 ani, rata cazurilor noi de cancer a scăzut cu 2% pe an la bărbați și a rămas identică la femei. Rata decesului provocat de cancer a scăzut anual cu 1,5% atât la bărbați, cât și la femei”. Pornind de aici, statistica generală pentru 2017

estima 1,7 milioane de cazuri de cancer diagnosticate care ar provoca 600 000 de decese. În termeni mai simpli, numai 1 din 3 pacienți ar deceda în urma acestui diagnostic. Iată un bun motiv să fim optimiști.

Mult timp, pacienții s-au temut de tratamentul cancerului ca de cancerul în sine. La începutul erei moderne a tratamentelor cancerului, ideea de bază pe care se axa oncologia era că acele celule maligne se înmulțesc mai rapid decât cele normale. De aceea, aplicarea tratamentului medicamentos, de altfel toxic pentru întregul organism, ar fi afectat mai puternic celulele maligne. (Printre primele forme de chimioterapie s-a aflat utilizarea unui gaz numit iperită, cunoscut ca armă letală în Primul Război Mondial.) În această logică, dacă voiai să ucizi fiecare fărâmbă de celulă canceroasă, era justificată supunerea pacientului la suferințe extreme, în încercarea de a ucide cancerul, chiar dacă, în unele cazuri, asta provoca mai întâi decesul pacientului. Tratamentele de azi sunt mult mai specifice și mai puțin agresive. Ceea ce este mai important, ele urmează o logică diferită, ținând baza genetică a bolii.

La fel de importantă a fost însă schimbarea dramatică a atitudinii. Să luăm drept exemplu un articol din 2015, publicat în revista medicală *The Lancet*, care începe cu o propoziție ce i-ar fi șocat și i-ar fi derutat pe specialiștii oncologi, în urmă cu o generație: „Natura controlului cancerului se modifică, punându-se mai mult accentul, la cererea publicului și a autorităților, pe prevenție, pe depistarea timpurie a bolii și pe asistarea psihologică a pacientului, în timpul și în urma tratamentului”. Dacă o analizezi, această frază conține câteva elemente importante:

- prevenția începe să fie vârful de lance al abordării medicale în tratarea cancerului, în viitor;

- cancerul este o maladie care poate fi controlată, nu necesită întotdeauna un tratament agresiv, mai cu seamă în cazul pacienților în vârstă, care prezintă tumori cu evoluție lentă, cum ar fi cancerul de prostată în stadii incipiente;
- teama oamenilor de cancer este luată în considerare; există promisiuni de tratamente mai puțin agresive, multe aplicate deja.

O analiză mai aprofundată

Această atitudine nouă față de cancer este un semn foarte bun, dar este bine să fim precauți. Progresele se fac cu pași mici. Testele clinice ale unor terapii oncologice noi ajută de regulă circa 3-5% dintre participanți. Și promisiunile scăderii ratei deceselor provocate de cancer au stagnat. Rata deceselor produse de această boală este cuantificată cu două instrumente: în primul rând, numărul persoanelor diagnosticate cu cancer în fiecare an; în al doilea rând, vârsta la care se produce decesul. Al doilea instrument este trecut cu vederea de cei mai mulți oameni.

Ei țin cont de rata de supraviețuire pe cinci ani, care reprezintă cea mai comună statistică pentru remisie, element cu o validitate limitată.

Detectarea timpurie a bolii este un avantaj pe care generațiile anterioare nu îl aveau, dar ea poate ridica datele estimative ale supraviețuirii în mod artificial. O femeie diagnosticată cu cancer mamar în 1930, ar fi fost depistată, probabil, în stadii mai avansate decât o femeie diagnosticată în zilele noastre. Să presupunem că medicul femeii din 1930 depista un nodul suspect când pacienta avea 55 de ani și ea a murit, după un tratament lipsit de succes, la 57 de ani. (Pe

vremea aceea mastectomia radicală era singura metodă viabilă în SUA, chimioterapia și radioterapia nu existau încă.)

Astăzi, cancerul mamar este depistat mult mai devreme, de regulă în stadiul 1 al bolii, dacă nu chiar mai devreme. Deci, diagnosticul ar veni, în mod tipic, cam pe la vârsta de 48 de ani a femeii, de exemplu, în loc de 55. Ea ar putea supraviețui 9 ani, ceea ce ar încadra-o în categoria de supraviețuire de 5 ani, dar ar muri tot la vârsta de 57 de ani — altă rută care duce la aceeași destinație.

De aceea, vârsta mortalității — vârsta medie la care oamenii mor în urma diagnosticului de cancer — este personajul-cheie al acestui tablou. Vârsta la care survine decesul ar trebui să fie mai mare, dacă am vrea să pretindem vreun avantaj nou în lupta împotriva cancerului. Decenii la rând, vârsta decesului n-a crescut. Dacă privești imaginea de ansamblu, rata decesului în urma diagnosticului de cancer a scăzut, chiar dacă puțin, datorită mai multor factori interconectați.

- Depistarea timpurie este un avantaj, dar poate merge prea departe. Testul standard pe care se bazează cancerul de prostată, PSA, a condus la aplicarea excesivă a tratamentului unui tip de cancer despre care se știe că are nevoie de ani sau decenii ca să avanseze până să devină letal. În cele din urmă, s-a tras concluzia că riscul de a vătăma sănătatea pacienților prin tratament chirurgical sau chimioterapie depășea estimările de salvare a vieții prin efectuarea regulată a testului PSA (luând în calcul și rezultatele fals pozitive ale testului).
- O scădere drastică a fumatului a redus rata incidenței cancerului pulmonar.
- Tratamentele specifice au devenit tot mai eficiente.

- În zilele noastre mor mai puțini pacienți decât în trecut în urma tratamentelor agresive (chimioterapie sau radioterapie.)
- Testele genetice au făcut posibilă apariția unor medicamente noi care au ca țintă specifică sursa genetică a cancerului, dar, până acum, acestea au rămas la costuri exorbitante (zeci de mii de dolari/tratament) și sunt puține tipuri de cancer provocate de erori genetice singulare. Una dintre excepții este o formă de leucemie juvenilă, cândva aproape în totalitate fatală, dar care acum se bucură de vindecare în proporție de 90% (cu avertismentul semnificativ că pacienții recuperați vor avea probleme grave de sănătate, când vor ajunge la vârsta de 20 de ani).

Totuși, motivul principal al optimismului a trecut din zona tratamentului în cea a metodei de prevenție. Este o schimbare de abordare imposibil de anticipat în urmă cu zece ani, când speranța era plasată copleșitor în zona alocării de fonduri pentru cercetarea fundamentală și producerea de noi medicamente. Acum este general acceptat faptul că până la 50% dintre cazurile de cancer pot fi prevenite, folosindu-se informațiile deja existente. Alegerile de zi cu zi în privința stilului de viață sunt temelia prevenției cancerului, iar ele includ: renunțarea la fumat, alimentația bazată pe produse integrale, evitarea substanțelor carcinogene din alimente și apă, consumul zilnic al unei jumătăți de pastilă de aspirină, protecția solară.

Cei mai mulți oameni știau deja că aspirina reduce riscul de infarct și accident vascular, dar beneficiul în prevenirea cancerului este doar un adaos, nu o transformă într-un remediu universal. Informațiile obținute în urma unui studiu

efectuat pe parcursul a 30 de ani pe un eșantion de 130 000 de oameni a arătat că persoanele care au consumat regulat cel puțin două aspirine pe săptămână au prezentat o scădere a incidenței cancerului gastrointestinal cu 20% și a cancerului colorectal cu 25%. (Alte studii au coroborat utilitatea aspirinei ca măsură de prevenire a cancerului, dar și o scădere a riscului de metastază după apariția tumorii.)

Motivul pentru care aspirina este eficientă în aceste tipuri de cancer pare a fi efectul ei antiinflamator. Una dintre dovezile indirecte ale caracterului dăunător al inflamației era sub ochii noștri, când te gândești la ce este eficientă aspirina: simptomele răcelii, durerea și prevenirea infarctului. Toate se află în strânsă legătură cu acțiunea ei antiinflamatoare. Măsurile de prevenție care se referă la protecția solară și la renunțarea la fumat au ca ținte specifice melanomul malign și cancerul pulmonar.

Însă vestea cea mai bună este că schimbările pozitive ale stilului de viață, cu aplicabilitate generală, cum ar fi menținerea unei greutăți normale, evitarea sau menținerea consumului de alcool la un nivel minim, efectuarea de activități fizice, sunt factori benefici în prevenirea cancerului. Cu alte cuvinte, un stil de viață vindecător este o abordare cu spectru larg. Nu mai este nevoie să adaugi alte metode de prevenție a cancerului, pentru că din studiile cele mai recente nu rezultă că ar exista o astfel de protecție suplimentară.

Asta va fi o dezamăgire pentru cei care încearcă să-și domolească anxietatea în privința subiectului cancer recurgând la suplimente specifice, așa-numitele tratamente împotriva cancerului sau la alimente despre care se pretinde că ar preveni această boală. O ipoteză nouă este însă asocierea apariției cancerului cu inflamația cronică. Din ceea

ce cunoaștem noi, alimentația prezentată în Partea a II-a a acestei cărți se apropie cât se poate de mult de o metodă alimentară de prevenție a cancerului.

Gestionarea cancerului, înainte și după

În cele din urmă, există speranța că această maladie poate fi gestionată. Este vorba de o schimbare majoră a atitudinii comunității medicale. Cancerul a avut întotdeauna un motto disperat atât pentru oncologi, cât și pentru pacienți: „Fă ceva, orice”. Imaginea de inamic insidios care îți atacă organismul din interior a provocat până acum intervenții imediate motivate drastic de multe ori. Dar, pentru că este o boală cu multiple fațete, nu toate tipurile de cancer seamănă. De exemplu, unele progresează lent. Dacă vei consulta statistica ratei supraviețuirii la 5 ani pentru 7 tipuri de tumori la creier, ea variază de la 17% pentru glioblastom, o formă letală, agresivă, la 92% pentru meningiom, tumoră care tinde să fie benignă și lentă, la a cărei prezență creierul se poate adapta deseori. (Cancerul tiroidian și cel al vezicii urinare se încadrează și ele în categoria tipurilor de cancer lent, ușor de gestionat.) Alegerea gestionării cancerului depinde de oncolog și opiniile medicilor diferă mult în privința urgenței tratamentului. Este bine să consulți mai mulți medici și este important să le ceri opinia în privința stabilirii tratamentului. În orice situație mulți factori pot afecta rata de incidență a cancerului și recuperarea după boală. Riscul este mai mic dacă ești tânăr, de rasă caucaziană, cu situație financiară bună și dacă depistezi boala în stadii incipiente. Riscul este mai mare dacă nu aparții rasei caucaziene, ești în vârstă, ai o situație materială precară și depistezi boala în stadii avansate. (De exemplu, ratele de

supraviețuire menționate anterior pentru tumorile cerebrale sunt valabile la pacienții cu vârste cuprinse între 20 și 44 ani. Pentru cei între 55-65 ani, rata supraviețuirii este mai scăzută cu 4% în cazul diagnosticului de glioblastom și cu 67% pentru meningiom.)

Acest aspect ne conduce la un subiect care pare contradictoriu, și anume, gestionarea cancerului înainte de a-l avea. Dacă iei vitamina C sau zinc pentru a te feri de răceală, aplici o metodă de prevenire. Ar putea părea ciudat să spui că gestionezi răceala dacă nu ești bolnav. Dar când este vorba de cancer, măsurile de prevenire menționate nu prezintă situația în întregime. Există un factor X cu care trebuie să luptăm, iar acest factor X trebuie gestionat an de an.

Ne referim la stresul și la teama autoinduse. Societatea modernă este copleșită de stresul medical, din cauza repetării continue a poveștilor despre riscuri, studii, morți tragice sau recuperări miraculoase. Niciuna din toate acestea nu este mai stresantă ca știrile despre cancer. Stresul nu poate fi abordat prin metode de prevenție când este omniprezent, cu atât mai mult cu cât nu poți prezice când îți va ataca prietenii sau familia. Cel mai simplu sfat este acesta: gestionarea stresului este echivalentă cu gestionarea cancerului. Acest lucru este valabil atât pentru persoanele sănătoase, cât și pentru pacienții care tocmai au fost diagnosticați sau pentru persoanele care au supraviețuit.

A căuta sprijin în familie sau din partea prietenilor (precum și ajutorul unor grupuri de sprijin din exterior) a devenit principala sugestie post-tratament pentru orice persoană aflată în procesul de recuperare. Cancerul este o boală care te izolează. Efectele secundare ale chimioterapiei și radioterapiei, în special pierderea părului și atrofierea țesutului muscular, tind să-i facă pe oameni să caute



singurătatea și mai mult. (Generația de azi de pacienți bolnavi de cancer este una norocoasă, pentru că boala nu inspiră nici pe departe atâta teamă ca în trecut.) Motivul pentru care este eficientă gestionarea stresului emoțional, indus de teama de cancer rămâne vag; de aceea, îl voi denumi factor X. Dar avem bănuiala fermă că răspunsul ține de zona epigenetică. Așa cum am explicat în capitolele anterioare, epigenetica se ocupă cu schimbările de ADN provocate de experiențele cotidiene. Cu cât o experiență este mai puternică, cu atât marchează mai puternic epigenomul unui individ, provocând schimbări ale expresiei genetice, de vreme ce epigenomul, care este înfășurat în jurul ADN-ului ca un înveliș protector, ar putea fi principalul comutator al activității genetice.

A dovedi că experiențele negative ar putea influența dezvoltarea cancerului în stadii incipiente comportă riscuri, pentru că ar putea mai degrabă să accentueze starea de stres. Însă, pe de altă parte, nu există niciun pericol în a asocia experiențele pozitive cu reducerea stresului. Pe lângă ridicarea ratei de supraviețuire, gestionarea stresului — mai cu seamă a fricii de cancer — este importantă cu mult timp înainte ca boala să-și manifeste primele simptome. Punându-te la curent cu cele mai optimiste vești despre cancer vei face un pas mare în reducerea nivelului de anxietate. Înlăturarea aspectului irațional al atitudinii tale față de această maladie ar putea reprezenta un punct de cotitură la care visăm cu toții de prea mult timp.

Mulțumiri

Când se scrie o carte, este nevoie atât de muncă de creație, cât și de editare, așa că îi suntem recunoscători pentru înțelegere și grijă considerabilă editorului nostru, Gary Jansen. De asemenea, adresăm mulțumiri celorlalți membri ai editurii *Harmony Books*, care au constituit și au condus echipa de lucru: Diana Baroni, vicepreședinte și director editorial; Tammy Blake, vicepreședinte și director de promovare; Juliana Horbachevsky, publicist; Christina Foxley, director comercial; Estefania Ospina, partener distribuitor comercial; Jenny Carrow, designer vestimentar; Elina Nudelman, grafic designer; Norman Watkins, director de producție; Patricia Shaw, editor de producție.

Mai mult ca oricând, autorii își arată recunoștința față de conducerea editurii *Harmony Books*, care și-a asumat riscuri în vremuri nesigure în acest domeniu editorial. Vrem să le mulțumim în mod special doamnei Maya Mavjee, președinte și editor al *Crown Publishing Group*, și lui Aaron Wehner, vicepreședinte și editor al grupului *Harmony Books*.

Din partea lui Deepak. Rămân veșnic îndatorat echipei minunate a Biroului Executiv al Centrului Chopra, care a făcut ca totul să fie posibil zi după zi, an după an — Carolyn Rangel, Felicia Rangel, Gabriela Rangel, toate aveți un loc special în inima mea. Sara Harvey și personalul Centrului Chopra și-au adus considerabila contribuție cu dragoste

și entuziasm. Mulțumesc pentru tot. Mii de mulțumiri și lui Poonacha Machaiah, co-fondator al platformei Jiyo, pentru susținerea și promovarea unei serii vaste de proiecte, printre care și această carte. Ca întotdeauna, familia rămâne centrul universului meu și o prețuiesc în întregime: Rita, Mallika, Sumant, Gotham, Candice, Krishan, Tara, Leela și Geeta.

Din partea lui Rudy. Aș vrea să le mulțumesc iubitei mele soții, Dora, și celei mai bune fiice din lume, Lyla, care mă tămăduiesc, în fiecare zi, cu dragoste necondiționată și sprijin. Îi sunt recunoscător, de asemenea, mamei mele pentru că m-a învățat mereu să mă străduiesc să-mi păstrez bunătatea, compasiunea și perspectiva pozitivă asupra vieții, chei ale vindecării la toate nivelurile.

Aș dori să-i mulțumesc Susannei Cortese pentru ajutorul neprețuit pe care mi l-a oferit pe parcursul pregătirii acestei cărți consolidându-mi activitatea de cercetare. În cele din urmă, aduc mulțumiri Templului Kadavul din Kauai pentru inspirația pe care mi-a oferit-o cu privire la *Sinele vindecător* după o meditație cu adevărat minunată.

Despre autori

Deepak Chopra, medic, membru al Colegiului Medicilor din SUA, întemeietor al Chopra Foundation și co-fondator al Centrului de sănătate Chopra, prestigios cercetător internațional în medicină integrativă și transformare personală, este autorul a peste 85 de cărți traduse în circa 43 de limbi ale lumii și a numeroase lucrări declarate bestseller în clasamentul anual al ziarului *New York Times*. Două dintre acestea, *Ageless Body, Timeless Mind* (1993) și *The Seven Spiritual Laws of Success* (1995) au primit distincția *The Books of the Century*.

Deepak Chopra este asistent universitar la Kellogg School of Management din cadrul Universității Northwestern, asistent universitar la Columbia Business School din cadrul Universității Columbia, asistent universitar la departamentul de medicină de familie și medicină preventivă al Universității California, San Diego, asistent universitar la Facultatea de Health Science, din cadrul centrului de cercetare Walt Disney Imagineering și cercetător afiliat Organizației Gallup. Revista *Time* l-a inclus pe Chopra „între primele 100 de personalități simbolice ale secolului”, atribuindu-i și calitatea de „poet-profet al medicinei alternative”.

Sondajele globale ale publicațiilor *The WorldPost* și *The Huffington Post* l-au plasat pe dr. Chopra pe locul 40 în topul celor mai influenți cugetători din lume și pe locul 1 în topul personalităților din medicină.

Rudolph E. Tanzi, doctor în medicină, este profesor de neurologie, deținător al catedrei de neurologie Joseph P. și Rose F. Kennedy din cadrul Universității Harvard, vicepreședinte al departamentului de neurologie și director al unității de cercetare genetică și geriatrie de la Spitalul General Massachusetts. Dr. Tanzi este un pionier în cercetarea genetică a bolilor neurologice.

El este unul dintre cei care au descoperit toate cele trei gene ale bolii Alzheimer și, în acest moment, este vârful de lance al Proiectului genomului Alzheimer. De asemenea, dezvoltă noi terapii pentru prevenirea și tratarea bolii Alzheimer, bazându-se pe descoperirile sale științifice. Revista *Time* l-a inclus pe dr. Tanzi printre „cele mai influente 100 de personalități din lume” în anul 2015; el se află și în clasamentul celor mai influenți absolvenți ai Universității Harvard.

De asemenea, dr. Tanzi a primit prestigiosul premiu *Smithsonian American Ingenuity* pentru studiul său de pionierat privind boala Alzheimer. Este coautor al bestsellerului *Supercreeierul*, scrisă împreună cu dr. Deepak Chopra, a cântat la clape alături de Joe Perry și formația Aerosmith și este gazda emisiunii *Super Brain*, difuzată la televiziunea publică.

Au mai apărut:

FRUMOSUL (NE)SPUS DESPRE MUNTELE
LUI VENUS

Nina Brochman, Ellen Støkken Dahl

SFÂRȘITUL ALZHEIMERULUI

Dr. Dale E. Bredesen

ÎNGRIJIREA POSTCANCER

Dr. Gerald M. Lemole

Dr. Pallav K. Mehta

Dr. Dwight L. Mckee

VINDECAREA CREIERULUI

Dr. Joseph A. Annibali

ALIMENTAȚIA ADECVATĂ CELOR 4 GRUPE
SANGVINE

Dr. Peter J. d'Adamo împreună cu Catherine
Whitney

TIROIDA ȘI GLANDELE SUPRARENAL

Dr. Aviva Romm

SAREA - MIT ȘI REALITATE

Dr. James DiNicolantonio

O MIE ȘI UNA DE NOPTI ALBE

Dr. W. Chris Winter

ELIBERAREA DE STRES LA BĂRBAȚI

Dr. Jed Diamond

PIELEA

Dr. Yael Adler

NEUROIMUNITATEA

Dr. Michal Schwartz

Dr. Anat London

VINDECAREA FĂRĂ EFORT

Dr. Joseph Mercola

TOTUL DESPRE ALERGII

Earl Mindell, Dr. Pamela Wartian Smith

MIRACOLUL TELOMERILOR

Prof. dr. Elizabeth Blackburn

Dr. Elissa Epel



Timp de peste 25 de ani, Deepak Chopra și dr. Rudolph E. Tanzi au revoluționat medicina și modul în care înțelegem relația dintre minte și corp, colaborarea lor concretizându-se în două bestselleruri internaționale, *Supercreierul* și *Supergenele*, publicate și la editura Lifestyle Publishing. Cei doi autori de succes prezintă acum o lucrare revoluționară, de referință, despre importanța supremă a sistemului imunitar în relația cu sănătatea pe termen lung.

Din dorința de a ne ajuta să creăm un plan de sănătate integrativ și transformator pentru întreaga viață, Chopra și Tanzi ne oferă cele mai noi informații științifice pentru a ne dezvolta drumul propriu, eficient și personalizat, spre autovindecare. Într-o perioadă în care ne confruntăm cu toxinele din mediul înconjurător, potențialele epidemii, supermicrobii și procesul accelerat de îmbătrânire, este mai important ca oricând să facem în fiecare zi alegeri corecte legate de stilul de viață, deoarece noi suntem responsabili de sănătatea noastră, nu doctorii și nici companiile farmaceutice.

Sinele vindecător examinează îndeaproape modul în care putem gestiona cel mai bine stresul cronic și inflamația, principalii inamici ai stării de bine. Chopra și Tanzi își îndreaptă atenția către o serie de afecțiuni cronice, cum ar fi hipertensiunea arterială, bolile cardiace, diabetul de tip 2 și boala Alzheimer, cunoscute că durează uneori decenii să se dezvolte înainte de apariția primelor simptome.

O NOUĂ REVOLUȚIE ÎN SĂNĂTATE ARE LOC ASTĂZI - ȘI ACEA REVOLUȚIE EȘTI CHIAR TU!

DEEPAK CHOPRA este cunoscut în toată lumea pentru activitatea de pionierat în medicina integrativă și transformarea personală, fiind descris de revista TIME ca unul dintre „primii 100 eroi și idoli ai secolului”. De asemenea, a scris peste 85 de cărți traduse în 43 de limbi, 25 dintre acestea figurând pe lista de bestselleruri New York Times.

Dr. RUDOLPH E. TANZI este profesor de neurologie la Universitatea Harvard, el numărându-se printre descoperitorii genelor care provoacă instalarea timpurie a bolii Alzheimer, contribuind la elaborarea de terapii pentru această afecțiune necruțătoare.

Lifestyle
PUBLISHING

www.lifestylepublishing.ro



ISBN 978-606-789-154-6